

प्रकाशक,  
मार्तण्ड उपाध्याय, मंत्री,  
सस्ता साहित्य भण्डल, दिल्ली ।

---

---

संस्करण

जून १९३९ : २०००

मूल्य

आठ आना

---

---

मुद्रक,  
हरनामदास गुप्त  
भारत प्रिंटिंग प्रेस,  
नया बाजार, दिल्ली ।

## तीन बातें

- १—इस किताब में सिर्फ वही बातें बताई गई हैं जिन्हें जानकर देहात के साधारण पढ़े-लिखे भाई अपने गाँव की अच्छी सेवा कर सकते हैं। इसमें ऐसी कोई दवा नहीं है जो मामूली कस्बों में आसानी से न मिल सके—न कोई ऐसी पेचीदा बात ही है जो समझ में न आसके।
- २—इस किताब में कोई दवा या युक्ति ऐसी नहीं है जो किसी भी हालत में ( ग़लत इस्तेमाल की जाने पर भी ) किसी किस्म का नुक़सान कर सके। सब प्रकार की जोखिम का पूरा खयाल रक्खा गया है।
- ३—इस किताब की भाषा बहुत सीधी-सादी है और दवाइयों तथा बीमारियों के नाम भी बहुत सरल हैं। सब दवाइयाँ प्रचलित नामों से या तो जंगलों में या बाज़ारों में मिल जाती हैं। जो बीमारियाँ पेचीली हैं उनकी चर्चा संक्षेप में की गई है।

संजीवन इन्स्टीट्यूट  
शाहादरा, दिल्ली  
ता० २०-५-३९

श्रीचतुरसेन वैद्य



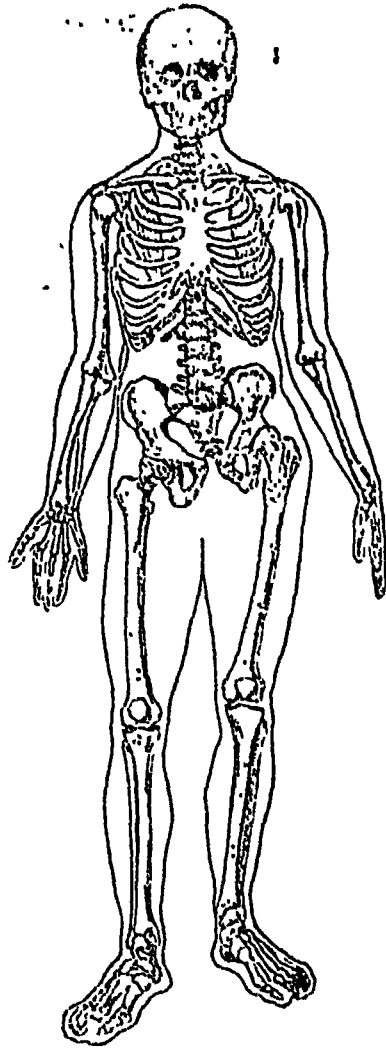
# विषय-सूची

१. हमारे रहने का घर	—३
२. तन्दुरुस्ती	—१०
३. दिन और रात के काम	—१२
४. ऋतुचर्या	—२१
५. तत्त्व की बातें	—२५
६. रोगी-परीक्षा	—३१
७. रोगी की टहल	—३५
८. फ़ायदेमंद इलाज	—४०
९. बुखार और उसका इलाज	—४६
१०. कीड़ों की बीमारियाँ	—५३
११. चमडी की बीमारियाँ	—६५
१२. छाती और गले की बीमारियाँ	—८२
१३. पेट की बीमारियाँ	—८८
१४. बडी-बडी बीमारियाँ	—९४
१५. स्त्रियों की बीमारियाँ	—११२
१६. बच्चों की बीमारियाँ	—११८
१७. चोट और अकस्मात्	—१२५
१८. तेल और भरहम	—१४५
१९. कुछ अंग्रेज़ी दवाइयाँ	—१४८
२०. परिभाषा संबंधी खास-खास बातें	—१५४
२१. धातुओं की भस्म	—१६३
२२. काम के शास्त्रीय नुसखे	—१७३
२३. छोटे बच्चों की परवरिश के सम्बन्ध में	—१८८

## चित्र-सूची

हमारे शरीर का ढांचा	—२
मस्तिष्क	—३०
चित्र नं० १ सँकने के लिए कपड़ा गरम करने की विधि	—४२
चित्र „ २ कमर सँकने की विधि	—४२
चित्र „ ३ पैर सँकने की विधि	—४२
चित्र „ ४ कूल्हे के दर्द में सँकने की विधि	—४३
चित्र „ ५ एनीमा देने की विधि	—४४
चित्र „ ६ खून निकलने पर घाव वाला अंग हृदय से ऊपर रहना चाहिए । इससे घाव से खून कम बहेगा ।	-- १२९
चित्र „ ७ घाव वाला अंग 'घड़'—हृदय से ऊपर रहना चाहिए, इससे खून कम बहेगा ।	— १३०
चित्र „ ८ घाव का खून बन्द करने की विधि	— १३१
चित्र „ ९ से १७ तक पट्टियाँ बांधने के जुदे-जुदे तरीके	— १३२-१३३

# सुगम चिकित्सा



हमारे शरीर का ढांचा

## हमारे रहने का घर

यह शहर ही हमारे रहने का घर है। इस घर को स्वयं ईश्वर ने बनाया है, इसकी कारीगरी अद्भुत है, इसमें निरालापन यह है कि यह घर हमारे साथ-साथ चलता-फिरता है और हम इसमें से बाहर नहीं आ-जा सकते। यह दुनिया के सब घरों से छोटा है। वह दुमंजिला है और उसके ऊपर एक गुम्बज है। फिर भी उसकी सारी ऊँचाई सिर्फ चार हाथ ही है। इस घर में एक मज्दूर विशेषता यह भी है कि जैसे और घरों में कई आदमी रह सकते हैं इसमें कोई नहीं रह सकता, सिर्फ मैं ही रह सकता हूँ। यह घर दूसरे के हाथों नहीं बेचा जा सकता, न दूसरे के काम आ सकता है। जब हम उसमें से निकल जाते हैं तो वह गिर पड़ता है। और तब लोग या तो उसे जला देते हैं या धरती में गाड़ देते हैं।

इस घर की दो खिड़कियाँ हैं, जो सुबह धोकर साफ की जाती हैं। रात को क्लिवाइ बन्द कर लिये जाते हैं उनमें कोई चटरखनी नहीं है। घर के सामने एक दरवाजा है और दो दरवाजे अगल-बगल



## सुगम चिकित्सा

हैं। सामने का दर्वाजा दो किवाड़ों से जो ऊपर-नीचे हैं बन्द हा जाता है। बाहर की खबर हम अंगल-वगल के दर्वाजों से सुनते हैं। घर के आगे दो चौकीदार हरदम खड़े रहते हैं। इस घर में एक चक्की भी है जिसमें खाना पीसा जाता है, और एक कुण्ड है जिससे घर के सब हिस्सों में पानी पहुँचता है। इसके सिवा चाँदी के दो छोटे-छोटे तार हैं जो घर के हर हिस्से में खबर पहुँचाते हैं।

इस घर की ठठरी हड्डियों की बनी है। वह बहुत मजबूत है। और काफ़ी बोम्बा उठा सकती है। इस ठठरी के बिना बोम्बा नहीं उठा सकते थे। ये हड्डियाँ दो चीज़ों से बनी हैं। एक तो एक प्रकार का चूना है दूसरी एक लचीली चीज़ है। हड्डी को अगर जला दो तो लचीली चीज़ जल जायगी, चूना ही रह जायगा। अगर हड्डी को तेज़ सिरके में डालो तो सिरका चूने को खा जायगा और फिर हम हड्डी को मोड़ सकते हैं। बुढ़ों की वनिस्वत बच्चों की हड्डियों में चूना कम होता है। इसी से बालकों को चोट कम लगती है। और बूढ़े की हड्डी अगर चोट से टूट जाय तो फिर मुश्किल से जुड़ती है। बहुत-सी हड्डियाँ भीतर से खोखली होती हैं। अगर वे ठोस होतीं तो बहुत भारी होतीं। वे गेहूँ की नरई के समान ही है। इसीसे मजबूत और हल्की है। कहीं-कहीं भीतरी खोखली जगह में घी के समान एक मोटा गूदा भरा रहता है इनका पोषण खून से होता है। किसी-किसी हड्डी में खून को भीतर जाने की नालियाँ होती हैं, पर हड्डियों को

बहुत कम खून की जरूरत होती है। पूरे आदमी की हड्डियाँ अगर सुखा ली जाँय तो उनका वजन ४-५ सेर ही होता है।

दोनों टांगों घर के खम्भे हैं। इनके तीन हिस्से हैं। ऊपर घुटनों तक जाँघ है। दूसरा हिस्सा टखनों तक टांग है। तीसरा हिस्सा घर के खम्भे पाँव है। सारे घर में सबसे बड़ी हड्डी जाँघ में है। उसके ऊपर का हिस्सा गोल है जो कूले के एक कटोरे में बैठ जाता है। नीचे वाला सिरा टांग की बड़ी हड्डी से सम्हाला जाता है। टांग में दो लम्बी हड्डियाँ हैं जिनमें आगे वाली पतली और पीछे वाली मोटी है। इनके सिवा एक घुटने की चूड़ी है जो छोटी-सी गोल हड्डी है। यही टांग के मुड़ने में मदद करती है। दोनों पाँवों में कुल ६० हड्डियाँ हैं, जो एक-दूसरे से जुड़ी हैं। अगर पाँव में एक ही हड्डी होती तो न तो टांग मुड़ सकती, न हम उछल-कूद सकते।

घर के बीच का भाग एक बड़े भारी खम्भे पर उठा है जिसे हम रीढ़ की हड्डी कहते हैं। यह २४ छोटी-छोटी हड्डियों से बड़ा खम्भा जंजीर की तरह जुड़ी है और मुड़ सकती है। यह बीच में से खोखली होती है।

दोनों हाथ इस घर के पहरेदार हैं। और उसकी रखवाली करते हैं। बाँहों की हड्डियाँ लगभग टांगों ही जैसी और वे इस कारीगरी से जोड़ी गई हैं कि आसानी से मुड़ सकती हैं तथा बोल उठा सकती हैं।

श्रोणपड़ी घर का गुम्फज है। उसमें घर की सबसे कीमती

चीज दिमाग रखी है। दाँतों के अलावा सिर में २२ हड्डियाँ और घर का गुम्मज हैं। कपाल का आकार अंडे के समान है और हड्डी के जोड़ दानेदार हैं। अज्ञानी लोग इन्हें ब्रह्मा के लिखे लेख बताते हैं। यह गुम्मज गले पर रखा है। रीढ़ की ऊपरवाली ७ हड्डियाँ ही को गला कहते हैं।

इस घर में १८० ऐसी चूलों हैं जिनपर जुड़ी हुई हड्डियाँ आसानी से इधर-उधर घूम सकती हैं। साथ ही हड्डियाँ मजबूती चूल और बांध से बाँध कर रखी गई हैं कि कोई इधर से उधर नहीं हो सकती। इन चूलों के पास एक अद्भुत थैली है जिसमें चिकनाई भरी रहती है और उससे वह रात-दिन चिकनी बनी रहती है, रगड़ से घिसती नहीं।

सिवाय दाँतों के सारे घर की हड्डियाँ पतले चमड़े से ढकी हुई हैं। दूसरा ढकना मांस के पट्टे हैं। ये ५०० हैं। इनका रंग लाल है। उनमें चारों ओर लोहू बहता है। ये इस रीति से बने हैं जैसे बहुत-सा सूत इकट्ठा कर रखा हो। उनके अनेक रूप हैं। कुछ चपटे, कुछ लम्बे और कुछ नुकीले होते हैं। ये दो प्रकार के हैं। एक वे जो खुद ही हिलते-चलते रहते हैं; जैसे दिल और फेफड़ों में। हम सोते हैं तब भी ये चलते रहते हैं। कुछ हमारे हिलाने से हिलते हैं। देह का चलना-फिरना उठना-बैठना, फिरना इन्हीं पट्टों से हुआ करता है। मिहनत करने से ये पट्टे ताकतवर और बेकार बैठने से कमजोर हो जाते हैं। चमड़ा कोमल और चमकीला होता है। उसमें ऐसी चैतन्यता है कि

मकखी भी उसपर बैठ जाय तो हमें मालूम हो जाती है। इस चमड़े में दो अस्तर हैं। ऊपर का अस्तर बहुत पतला है, उसका काम नीचे के अस्तर की रक्षा करना है। इसीमें जलने से फफोला उठता है। यह हमेशा नई बनती जाती है और ऊपर से घिसती जाती है। मिहनत करने से वह मोटी बन जाती है। इसीसे नाखून भी बनते हैं। इसी के नीचे मोटी क्रोमल चमड़ी है। इसीमें छूने की ताकत है। पसीने की थैलियाँ इसीमें हैं। भिल्ली और चमड़े के बीच में वह जगह है जहाँ देह का रंग रहता है। चमड़े में लाखों छेद हैं जिनका काम पसीने के साथ मैल और जहर को शरीर से बाहर निकालना। ये छेद इतने छोटे-छोटे हैं कि चमड़े पर १ रुपया रखा जाय तो उसके नीचे ३ हजार छेद आजाते हैं। जो आदमी बदन को मैला रखते हैं उनके ये छेद रुक जाते हैं और वह बीमार हो जाता है। चमड़ी के ऊपर हथेली और तलुओं को छोड़कर छोटे-छोटे बाल होते हैं। सिर पर और पुरुषों की डाढ़ी मूछों पर ज्यादा हो जाते हैं। इनकी जड़ें चमड़ी में घुसी होती हैं और लोहू की नालियों से वे पाले जाते हैं।

इस देहरूप घर में छाती और पेट की कोठरियों में बहुत-सा सामान भरा हुआ है। यह सब सामान बड़े घर का सामान काम का है। इन्हींसे घर का सारा कारवार चलता है।

इन्में २ फेफड़े, १ दिल, आस की नाली, खाने की नाली। जिगर, तिल्ली, गुर्दे, मसाने, गर्भाशय, छोटी आंत, बड़ी आंत आदि-

आदि खास हैं। जिनका खुलासा वर्णन हमने अन्यत्र किया है। इन सबको अत्यन्त सावधानी से रखा गया है।

दाँत हमारे घर की चक्की हैं। ये ३२ हैं। छोटे बच्चों के दाँत नहीं होते क्योंकि उनकी उनको जरूरत नहीं रहती। बच्चे ज्यों-ज्यों बड़े होते जाते हैं, दाँत निकलते जाते हैं। पहले आगे घर की चक्की के निकलते हैं फिर पीछे के। परन्तु बच्चों का जावड़ा छोटा होता है। जब वह बड़ा हो जाता है तब यह छोटी चक्की काम नहीं देती। सो ये दूध के दाँत गिर जाते हैं और नये दाँत निकलते हैं जो जीवन-भर काम देते हैं। बच्चों के दाँत बीस होते हैं। बड़ों के ३२ होते हैं जो २० वर्ष की आयु में पूरे होजाते हैं। दाँतों को बचपन ही से साफ रखने की आदत जिनकी नहीं होती, वे जल्द ही दाँतों को खो देते हैं और तकलीफ पाते हैं।

इस घर का तारघर मस्तिष्क में है। वह खोपड़ी में रखा है। इसकी शकल अखरोट के गूदे के समान है। रीढ़ की हड्डी में होकर इस में दो तार जुड़े हुए हैं। एक संवाद मस्तक तक तार घर पहुँचाता है, दूसरा मस्तक से संवाद ले जाता है। इन तारों के जाल सारे शरीर में फैले हुए हैं। अगर कहीं सुई चुभोई जाय तो किसी-न-किसी तार में जरूर चुभ जायगी। सोचने-विचारने की शक्ति इसीमें है। इसीमें खराबी आने से आदमी पागल हो जाता है। अगर किसी इन्द्रियों का कोई तार कट जाता है तो उसमें छूने की शक्ति नहीं रहती।

हमारी दोनों आँखें इस घर की खिड़कियाँ हैं, ये बड़ी  
खिड़कियाँ वारीकी से बनी हैं और हरेक चीज इन्हींके  
द्वारा हम देख लेते हैं ।

सन्देश पाने के द्वार दो हैं, जो कान कहाते हैं । इनसे शब्द को  
सन्देश पाने के द्वार हम पहचानते हैं । कान में एक वारीकफिल्ली  
का पर्दा है जिसमें शब्द टकराता है तो हमें  
उसका ज्ञान हो जाता है । कान में तिनका देने से यह पर्दा फट  
जाता है और हम बहरे हो जाते हैं ।

घर का बड़ा दरवाजा मुँह है । इसीसे भोजन भीतर आता है, यह  
दरवाजा बन्द रहे तो शरीर गिर जायगा । इसके भीतर स्वाद को  
घर का बड़ा दरवाजा परखनेवाली जीभ है । जब खाना दाँतों की  
चक्की में पीसकर मुँह की लार से तर किया  
जाता है तो जीभ के सहारे गीला होकर गले से उतरकर भीतर जाता  
है । अच्छे भोजन की जाँच तीन चौकीदार करते हैं । पहले आँख  
देख लेती हैं, फिर नाक सूँघ लेता है, और तब जीभ परख लेती है,  
तब खाना हम पसन्द करते हैं ।

इस तरह यह कारीगरी का घर है, जिसका कोई मोल-तोल नहीं  
हो सकता है ।

: २ :

## तन्दुरुस्ती

जिन्दगी दुनिया की सबसे बड़ी न्यामत है। पर उसका सच्चा आनन्द तभी है जब तन्दुरुस्ती ठीक है। तन्दुरुस्ती ठीक न रहने से जिन्दगी का मजा फिरकिया हो जाता है। ऐसा आदमी न तो सुख भोग सकता है न कोई काम-काज ही कर सकता है। वह खुद तो तकलीफ पाता ही है, घर के दो-चार आदमी भी उसकी टहल में लगे रहते हैं और काम का हर्षा होता है। इसके सिवा रोगी आदमी से दूसरों को भी खतरा रहता है, क्योंकि कुछ रोग छूत के होते हैं और उड़कर दूसरों को लग जाते हैं। फिर तन्दुरुस्ती जब एक बार खराब हो जाती है तो फिर उसका सुधार मुश्किल से होता है। रुपया भी खर्च होता है और हर्जा भी होता है, फिर भी कभी-कभी पहले जैसी तन्दुरुस्ती नहीं मिलती। इसलिए हरेक आदमी को अपनी तन्दुरुस्ती का खयाल रखना चाहिए।

बेसमझ आदमी यह कहा करते हैं कि बीमारी पर अपना बस नहीं है, देवताओं के कोप से बीमारी होती है, इसीसे वे रोगी होने पर दवा-दारू तो नहीं करते दवी-देवताओं की पूजा करते हैं। या रोग को भूत-प्रेत का असर समझ कर श्याने-दिवानों से

भाड़-फूंक कराते हैं और मुफ्त में अपनी जान देते हैं। उन्हें जानना चाहिए कि बीमारी पैदा होने के कई अलग-अलग कारण होते हैं। बहुत-सी बीमारी तो खास किरम के कीड़ों से होती हैं। ये कीड़े इतने बारीक होते हैं कि आँखों से नहीं दीखते। ये या तो खाने पीने की चीजों के साथ या साँस के साथ पेट में पहुँच जाते हैं और रोग पैदा कर देते हैं। कुछ बीमारियाँ खान-पान की गड़बड़ी और रहन-सहन की खराबी से होती हैं। इसलिए ज़रूरी है कि तन्दुरुस्ती कायम रखने के लिए नीचे लिखी आठ बातों का पूरा-पूरा खयाल रखा जाय—

१—हल्का ताज़ा सादा भोजन ठीक समय पर करो और साफ़ पानी पियो।

२—खुली हवा और धूप में रहो।

३—ठीक समय पर पाखाना पेशाब जाओ। और आँख-नाक को साफ़ रखो—अच्छी तरह स्नान करो।

४—सर्दी और गर्मी के अचानक हमले से शरीर को बचाओ।

५—धूल-गर्द, भीड़भाड़ और गंदगी से दूर रहो।

६—खूब मिहनत करो और खूब आराम करो। आराम और काम का समय पक्का करलो।

७—किसी किस्म का नशा न करो, भंग, शराब, गांजा, सुलफ़ा, अफीम, चाय, चाट-पानी और मिर्च-मसालों से दूर रहो।

८—बीमार पड़ने पर पूरा आराम करो और समझदार डाक्टर या वैद्य से इलाज कराओ।



## दिन और रात के काम

हर एक तन्दुरुस्त आदमी को ४ बड़ी रात रहते जागना और जागना परमेश्वर का नाम लेना चाहिए। फिर फौरन बिस्तर छोड़कर पाखाने जाना चाहिए।

अगर गाँव बस्ती हो तो १ मील दूर जंगल में जाना चाहिए। यदि घर में पाखाने हों और वे पक्के हों तो फिनाइल से धुलने शौच चाहिए और कच्चे हों तो साफ होने के बाद उन में सूखी मिट्टी डाल देना चाहिए। पाखाने जाने के बाद मैले पर राख छिड़क देना चाहिए, जिससे मक्खी न बैठें और बदबू न फैले। आब-दस्त के लिए कम-से-कम १॥ सेर पानी जरूर लेजाना चाहिए। पानी ताजा रहना चाहिए। फारिसा होने पर अच्छी तरह उंगली से गुदा के भीतर तक सफाई करनी चाहिए। जिससे मल गुदा में लगा न रह जाय। लिङ्गेन्द्रिय की खाल को उलटकर उसका मैल खूब अच्छी तरह साफ करना चाहिए। ऐसा न करने से प्रमेह की बीमारी हो जाती है। स्त्रियों

को इस ढङ्ग से आव-दस्त लेना चाहिए कि मैला उनकी जननेन्द्रिय की ओर न लग जाय। उन्हें गुदा-द्वार साफ करने के बाद भली भाँति जननेन्द्रिय को भी पानी से साफ करना चाहिए। तन्दुरुस्त आदमी का मल वैधा हुआ, चिकना और अक्सर पीला होता है और एक ही बार में आसानी से निकल जाता है, कोठा साफ और हल्का हो जाता है। सुबह का पेशाव भी हल्का-साफ सुनहरे रङ्ग का होता है।

मिट्टी से और मिल सके तो सावुन से अच्छी तरह हाथ साफ करके मुँह धोना और कुल्ला-दाँतन करना चाहिए। इस काम में सबसे ज्यादा ध्यान देने की बात दाँतन या मंजन मुँह-हाथ धोना है। हरेक तन्दुरुस्त आदमी के दाँत मोती से साफ और चमकदार और लोहे के समान मजबूत होने चाहिए। यह तभी हो सकता है जब वे साफ रहेंगे। क्योंकि दाँत गन्दे रहने से दाँतों की जड़ में कीड़ा लग जाता है। खाना खाने के बाद अच्छी तरह कुल्ला न करने से उनकी दराजों में अन्न का जूठन लगा रह जाता है जो रात को सड़ जाता है। सुबह यदि दाँत ठीक तौर पर साफ न किये गये तो कीड़ा बनकर दाँतों की जड़ों को सड़ा डालता है। दाँतन नीम, बबूल, खैर, महुआ, मौलसिरी की करनी चाहिए। वह कनी उँगली के बराबर मोटी और चारह अंगुल लम्बी होनी चाहिए। दाँतन इस होशियारी से दाँतों पर रगड़ना चाहिए कि जिससे मसूढ़े छिल न जायँ। दाँतन कर चुकने पर उसे चीरकर उससे जीभ साफ करनी चाहिए। दाँतन अगर

न मिल सके तो उपले की राख या नरम कोयला रगड़कर उँगली से दाँत साफ़ करना चाहिए और फिर खूब अच्छी तरह कुह्ला करना चाहिए ।

जिनके मुँह, दाँत, जीभ, होठ, तालू आदि में घाव हों, जिन्हें बुखार हो, साँस-खाँसी, उल्टी, हिचकी, जुकाम, लकुर्या की बीमारी हो, उन्हें दाँत न करना चाहिए । नीचे लिखा मंजन दाँतों के लिए बहुत मुफीद है :—

अम्बा हल्दी, गुलाबी फटकरी का फूला, वादाम के छिलके, कोयला, सैधा नमक और सफ़ेद जीरा । सबको पीस-छानकर मंजन बना लेना चाहिए ।

हो सके तो हफ़्त में दो-बार नहीं तो हर हफ़्त हजामत बनाने का नियम रखना चाहिए । नाई से बनाने के वजाय अपने हाथ से

हजामत ही बनाने की आदत रखनी चाहिए । इससे एक

तो खर्च की बचत होगी दूसरे नाई के औजारों से

अक्सर छूल की बीमारी आदि के होने का डर रहता है । गाँवों में

देसी उस्तरे बहुत सस्ते और अच्छे मिलते हैं । शहरों में सेफ़्टी-

रेजर बहुत सस्ते मिलते हैं । उनसे पांच मिनट में हजामत बन

जाती है । हजामत बनाकर मोटे खहर के अंगोछे को पानी में

भिगोकर मुँह को रगड़कर पोंछना चाहिए जिससे चेहरे पर

जमा मैल निकल जाय । नाक के बाल नहीं उखाड़ने चाहिए ।

इससे आँखों की जोत कम पड़ जाती है । कभी-कभी रात को सोते

समय भैंस के दूध की मलाई या नीबू या संतरे के छिलके चेहरे

पर रगड़ना चाहिए। इससे चेहरा चमकदार हो जाता है और झुर्रियाँ मिट जाती हैं।

दुनिया में आँखें बड़ी चीज हैं। हाथ मुँह धोने के समय आँखों को साफ़ ताजा पानी से अच्छी तरह धोना चाहिए। छिट्टे आँखों की सफ़ाई मार-मार कर आँखें धोना अच्छा है। आँवले के पानी से आँखें धोने से आँखों की रोशनी तेज होती है। कभी-कभी प्याज का टुकड़ा आँखों पर मलना चाहिए। इससे जहरीला पानी निकल जाता है। असली रसौत भी आँखों में हर आठवें दिन आँजना अच्छा है। (सँधा नमक और मिश्री दोनों बराबर लेकर ख़ब बारीक घोट लो। उनका सुर्मा आँखों की बड़ी बड़िया दवा है।) रोज़ सलाई भरकर लगाने से आँखें साफ़ और तेज रहती हैं।

कसरत करने से शरीर फुर्तीला, सुडौल और सुखी रहता है। हाज़मा सुधरता है। बुढ़ापा पास नहीं फटकता। दण्ड भरना, मुग्दर फेरना, बैठक लगाना, लाठी चलाना, दौड़ना, कसरत कुश्ती लड़ना, कबड्डी खेलना, ये सबसे अच्छी कसरतें हैं। इनमें कौड़ी भी खर्च नहीं होती। जब सांस जोर-जोर से आने लगे, थकावट मालूम पड़े, और माथे पर पसीना आ-जाय तब कसरत बन्द करदो। ज्यादा कसरत करने से सांस, ख़ाँसी, दमा, आदि रोग होजाते हैं। कसरत करके अच्छी खुराक न खाने से शरीर मूख़ जाता है। भरे-पेट और रात में कसरत नहीं करना चाहिए। सर्दी में बराण्डे में और गर्मी में खुले मैदान

में कसरत करना चाहिए। छोटे-छोटे बच्चों को खेल-कूद, दौड़-धूप, और दिल खुश रखनेवाली कसरतें करनी चाहिए। शुरु में थोड़ी-थोड़ी कसरत करे पीछे धीरे-धीरे बढ़ाये।

कसरत के बाद शरीर में तेल की मालिश करनी चाहिए। तिल का तेल सबसे अच्छा है। सिर में, हाथों में, छाती-पसली और रीढ़ की हड्डी में तथा पैर के तलुओं में खूब मालिश की जानी चाहिए। कान में भी तेल डालना चाहिए। दुखार के मरीज, बदहजमी वाले और जिन्हें दस्त लग रहे हों, मालिश न करें। स्त्रियों को कभी-कभी उबटना भी करना चाहिए। मुने जौ का आटा या बेसन उबटन के लिए अच्छा है।

सबसे अच्छा स्नान बहती नदी या कुएँ का है। ताल में भी स्नान हो सकता है, पर पानी साफ़ होना चाहिए। बरसात में नदी में न नहाना चाहिए। स्नान के समय तमाम वदन को खूब रगड़-रगड़कर धोना चाहिए। जिन्हे गठिया की बीमारी हो या अजीर्ण हो, जुकाम हो, आँख, कान और दस्तों की बीमारी हो, उन्हें नहाना नहीं चाहिए। नहाकर सूखे तौलिये से वदन पोंछ डालना चाहिए।

साफ़-सादा और हल्के हों। न बहुत तङ्ग न ढीले। कम-से-कम कपड़े पहनने चाहिए। बनियान जरूरी चीज़ है, जो तमाम वदन के पसीने को सोख लेती है। यह स्नान के बाद रोज़ धुलना चाहिए। इसके बाद कुर्ता और धोती काफी पोशाक है। कपड़ों में खहर सबसे सस्ता और आराम-

देह है। हरेक स्त्री-पुरुष को स्नान के समय अपने कपड़े सावुन या सोड़ा जो सुलभ हो सके, उससे रोज़ धो डालने चाहिए। रङ्गीन और गोटे-किनारी के कपड़े जहाँतक सम्भव हो काम में न लाने चाहिए। उन्हें साफ़ करने में बड़ी दिक्कत पेश आती है। मैले कपड़े पहनना बड़ी शर्म की बात है। जो लोग साफ़ कपड़े पहनते हैं, उनकी सब इज्जत करते हैं।

कुछ लोग स्नान के बाद हवाखोरी करते हैं और कुछ लोग इसके पहले। हवाखोरी के लिए खुले मैदान या सुन्दर बगीचों में जाना अच्छा है। खेतों में भी हवाखोरी के लिए हवाखोरी जाना अच्छा है। पर वहाँ गन्दगी न रहनी चाहिए। रोज़ाना कम-से-कम दो मील का चक्कर लगाना चाहिए। काम-काज के लिए घूमना और हवाखोरी एक बात नहीं है। हवाखोरी में मस्तिष्क प्रफुल्ल रहना चाहिए। सब चिन्ता त्याग देना चाहिए। धूल उड़ती हो या तेज धूप हो या बारिश हो उस समय हवाखोरी नहीं करनी चाहिए। पूर्वी हवा भारी-गरम, और चिकनी होती है। गठिया वाय, बवासीर, बुखार और दमे के बीमारों को पूर्वी हवा में नहीं घूमना चाहिए। पछ्वा हवा तेज, ठण्डी, और रूखी है। जख्म भरती है, चर्बी को सुखाती है। हवाखोरी के लिए अच्छी है। उत्तरी हवा ठण्डी और गीला करने वाली है। बरसात के दिनों में बादल खुले हों तो उत्तरी हवा में घूमना चाहिए। उत्तरी हवा में भीगना खतरनाक है। दक्षिणी हवा मन को खुश करनेवाली, खून को साफ़ करनेवाली, हल्की,

ठण्डी, ताक़त देने वाली और आँखों को हितकारी है। इसमें ख़ूब घूमना चाहिए। जब चारो ओर की हवा चले तो समझना चाहिए कि कोई ववाई बीमारी फैलेगी। खबरदार हो जाना चाहिए।

भोजन हमारे शरीर को बलवान रखता है और काम करने से जो हमारी ताक़त ख़र्च होती है, वह भोजन से पूरी होती है।

भोजन में तीन चीज़ें होनी चाहिए, एक पुष्टिकारक, दूसरी चिकनाई, तीसरा नमक। गेहूँ, जौ, चना, मटर, ज्वार, बाजरा, चावल, दाल, तरकारी फल आदि बारी-बारी से खाने चाहिए। अकेले चावल या दाल-रोटी ही न खानी चाहिए। हरी तरकारी भोजन की जरूरी चीज़ें हैं। फल अधपके खाने चाहिए। दूध, दही, छाछ और ताज़ा घी भोजन में जरूर रहना चाहिए। सर्दियों के दिनों में गुड़, काजू, अखरोट, मूंगफली, बादाम खाने से बदन में चिकनाई और पुष्टि बनी रहती है। फलों में आड़ू, अँगूर, आम, केला, अमरूद और नारंगी: बहुत अच्छे हैं। पर बीमारों को अँगूर और अनार ही खाना चाहिए। बच्चों को मिठाई न खिलाकर फल और तरकारी खिलाना चाहिए। चना, मूँग, और मोठ, ज्वार पानी में भिगोकर टोकरे में भरकर एक गीली बोरी से ढक दं जाय, जब वह उपज आवे तो उवाल कर या कच्चा ही खाने से बहुत गुणकारी होता है।

भोजन को पकाने के तीन तरीक़े हैं। उबालना, भूनना, और तलना। तलना अच्छा नहीं है। तला हुआ भोजन देर में पचता

है, क्योंकि वह पेट में २-३ घण्टे पड़ा रहता है। रसोई घर साफ-सुथरा रहना चाहिए और वर्तन भी। वहाँ सील न रहनी चाहिए, न अँधेरा रहना चाहिए। हवा आवे और धुआँ निकलने को उसमें काफ़ी खिडकियाँ रहनी ज़रूरी हैं। कूड़े-कचरे के लिए ढकनेदार कनस्तर या कोई वर्तन रक्खा जाय। नालियाँ पक्की हों। खाना जालीदार आलमारी में रक्खा जाय जिससे मक्खी, मच्छर उस पर न बैठ सकें। चूहे, मक्खी, चीकँटी, भँगुर, और दूसरे घिनौने कीड़े बहुत मैले होते हैं, उनके पैरों में हज़ारों भयानक रोगों के जन्तु चिमटे रहते हैं, जब वे भोजन पर बैठते हैं तो गन्दगी भोजन में छोड़ देते हैं। इसलिए इनसे भोजन को विल्कुल बचाना चाहिए। चावल, दाल, तरकारी को खूब साफ़ पानी में धोना चाहिए और वर्तन खूब साफ़ करके तब खाना पकाना चाहिए। पका हुआ खाना गरम रहते खा लिया जाय। वासी खाना बहुत-सी बीमारियों की जड़ है।

खाना खाने की जगह उजालेदार और साफ़-सुथरी रहे। खाना खाने के समय खूब प्रसन्न रहना तथा धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए। भोजन का समय दोपहर और शाम को नियत कर लेना ज़रूरी है। रात को सोने से ३ घण्टा पहले खाना ज़रूर खा लेना चाहिए। बड़े आदमी को २४ घण्टे में दो बार और बच्चों की तीन बार खाना काफ़ी है। जबतक पहला खाया भोजन पच न जाय दुबारा नहीं खाना चाहिए। भोजन के बाद थोड़ा टहलना और विश्राम करना चाहिए।



दिन काम-काज के लिए बनाया है। इसलिए सुबह उठते ही  
 काम-काज दिन-भर के काम का प्रोग्राम बनालो और उसीके  
 अनुसार काम करो। दिन में सोना चुरी आदत  
 है। गर्मी के दिनों के अलावा कभी दिन में न सोना चाहिए।

तन्दुरुस्त आदमी को ज्यादा-से-ज्यादा ८ घण्टे सोना काफी  
 है। यों ६ घण्टे की अच्छी नींद भी काफी है। रात को जल्दी सो  
 जाना और सुबह जल्दी उठना बहुत जरूरी है।  
 सोना सोने का कमरा हवादार, खुला और साफ हो,  
 ज्यादा आदमी एक कमरे में या एक बिस्तर पर नहीं सोने चाहिए।  
 बिछौने पर चादर जरूर बिछाई जाय और वह ४-५ दिन में धो  
 डाली जानी चाहिए। सर्दियों में भी कमरा बन्द न करना चाहिए।  
 न मुँह ढाँपकर सोना चाहिए। जलती हुई अँगठी कमरे में रख-  
 कर सोना बहुत खतरनाक है, ऐसा कभी न करना चाहिए।

: ४ :

## ऋतु-चर्या

हिन्दुस्तान में ६ ऋतुयें होती हैं। चैत-वैशाख वसन्त। जेठ-अमाह गर्मी। सावन-भादों वरसान। कार-कातिक शरद। अगहन-पूस हेमन्त। माह-फागुन शिशिर।

गंगा के दक्षिणी किनारों के देशों में ४ महीने वर्षा होती है। एक वर्ष में दो अयन होते हैं। १-उत्तरायण २-दक्षिणायण। मकर की संक्रान्ति से कर्क की संक्रान्ति तक ६ महीने उत्तरायण और कर्क की संक्रान्ति से मकर की संक्रान्ति तक ६ महीने दक्षिणायन होता है। शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म उत्तरायण में और वर्षा, शरद हेमन्त दक्षिणायन में गिने जाते हैं। उत्तरायण में सूर्य बलवान होते हैं इससे धरती का रस सोखने से सब वनस्पति और प्राणि कमजोर हो जाते हैं। दक्षिणायण में चन्द्रमा बलवान होने से अमृत वर्षा करते हैं। इससे धरती के प्राणियों और वनस्पतियों को नया बल मिलता है।

वसन्त ऋतु में आस्मान साफ़ रहता है। ढाक, कमल, मौलसिरी और आम फूलते हैं। वन-जङ्गल की शोभा बढ़ती है, ठण्डी-मन्द हवा चलती है वृक्षों में नये पत्ते और कोपल फूलते हैं।

वसन्त

वसन्त-ऋतु में सर्दी का इकट्ठा हुआ कफ़ पाचन-शक्ति को मन्द करता है इस मौसम में कफ़कारी चीज़ नहीं खानी चाहिए। हल्का-रूखा, कड़ुवी, कसैली और नमकीन चीज़ खानी चाहिए। पोशाक और बिछोना हल्का होना चाहिए। दिन में नहीं सोना चाहिए। खूब कसरत करना, घूमना, तैरना, गेहूँ, चावल, मूँग, जौ, चना ज्यादा खाना चाहिए।

ग्रीष्म में सूरज की किरणें तेज़ होती हैं। धूप तेज़ पड़ती है। नैऋत्य कोण की भूलसाने वाली हवा चलती है। पानी सूख जाता है। वनस्पति मुर्झा जाती है। इस ऋतु में मीठी,

ग्रीष्म

चिकनी, ठण्डी चीज़ें—शर्बत, छाछ, दूध-लस्सी, दाल-भात, तरकारी खाना, छत पर सोना, दोनों समय स्नान करके सफ़ेद कपड़े पहनना और धूप से बचना चाहिए।

वर्षा में बारिश होती है। नदियाँ जल से भर जाती हैं। धरती हरी-भरी हो जाती है। पुरवा हवा चलती है। इस ऋतु में हाजमा कम होजाता है। हल्की और जल्दी हजम होने वाली चीज़ें सेवन करना चाहिए। थोड़ा सिरके

वर्षा

का सेवन अच्छा है। नींबू चूसना भी फ़ायदेमन्द है। इस मौसम में सब मौसम आ जाती हैं। कभी गर्मी, कभी सर्दी, कभी बर्सात। इसलिए एहतियात रखनी चाहिए। पानी छानकर पीना, बदन को

भीगने से बचना जरूरी है। घरके चारों ओर घास-फूस न इकट्ठी होने देना चाहिए, न सील होने देना चाहिए। हवादार छप्पर या बरान्दे में सोना, मच्छरों से बचना और मच्छरदानी काम में लाना बहुत जरूरी है। (नीम की लकड़ी के धुएँ से मच्छर भागते हैं।) दही-छाछ, उर्द की दाल, नदी स्नान, वारिश में भीगना त्याग देना चाहिए।

शरद ऋतु में पित्त का कोप होता है। इसलिए मौसमी बुखार आता है। घी के बने भोजन, गेहूँ, जो, चना, मूँग, चावल आदि

शरद

, पदार्थ खाने चाहिए। यह मौसम जुलाब के लिए अच्छा है। ज्यादा मिहनत न करे, गरम चटपटे

पदार्थ न खाय, दिन में न सोवे, सर्दी और धूप से बचे।

हेमन्त में उत्तरी हवा चलती है। यह ऋतु ठण्डी और बलकारी

हेमन्त

है। खट्टे-मीठे, नमकीन पदार्थ खाय। तेल

मालिश करे। गेहूँ, उर्द, बाजरा, तिल, ईख का गर्म रस, सेवन करे। गर्म कपड़े पहने। शिशिर में भी हेमन्त की भांति रहे।

जो आदमी तन्दुरुस्त रहना चाहता है उसे चाहिए कि रोज के काम-काज, खान-पान, रहन-सहन ऋतु और अपनी शक्ति के अनुसार रखे। मन, वचन, कर्म से पवित्र रहे। ईश्वर से डरता रहे। दीन दुखियों पर दया रखे। पड़ोसियों और सम्बन्धियों से प्रेम रखे। सत्य व्यवहार करे। काम, क्रोध, लोभ, मोह से दूर रहे। मन और इन्द्रियों को बश में रखे। क्रोध न करे। छोटों का अपराध क्षमा करे। मेहमान की खातिर करे। मीठा बोले। पराई स्त्री और

पराये धन पर बुरी नज़र न डाले । पाप से बचे । खराब सवारी, दरख्त, पहाड़ पर फ़जूल न चढ़े । विना बात हंसना, छींकना, नाक में उङ्गली देना, ज्यादा बकवास करना, दाँत कटकटाना, नाखून घिसना छोड़ दे । सूने घर में अकेला न रहे, जङ्गल में न घूमें, मल-मूत्र, छींक, डकार के वेग को न रोके, अपरिचित स्थान में न जाय । इन नियमों के पालन करने से मनुष्य नीरोग रहकर बड़ी उम्र पाता है । बीमार होने पर रोग को मामूली न समझे, तुरन्त उसका बन्दोवस्त करे । रोग होने पर डरे नहीं, घर में रोगी हो तो उसे तसल्ली दे और अच्छे वैद्य का इलाज कराये । रोगी के पास विश्वासी, प्रेमी आदर्मी रहे । भीड़-भाड़ न रहे । रोगी का घर सूखा, हवादार हो, उसके कपड़े साफ़ और आरामदेह हों । जैसे डाक्टर बतावें उसी भाँति दवा-पानी का बन्दोवस्त करे । इस तरह करने से असाध्य रोगी भी अच्छा हो जाता है ।

: ५ :

## तत्व की बातें

प्रकृति—सत्व-रज-तम इनकी साम्यावस्था को प्रकृति कहते हैं ।

पंचमहाभूत—पृथ्वी, जल, तेज, वायु, आकाश, ये पञ्च महाभूत कहते हैं ।

इन्द्रियार्थ—गन्ध, रस, रूप, स्पर्श और शब्द, ये ५ क्रम से इन्द्रियार्थ हैं ।

ज्ञानेन्द्रिय—आँख, कान, नाक, जीभ, त्वचा, ये ५ ज्ञानेन्द्रिय हैं ।

कर्मेन्द्रिय—हाथ, पैर, गुह्य, उपस्थ और वागेन्द्रिय, ये पाँच कर्मेन्द्रिय हैं ।

उभयेन्द्रिय—मन उभयेन्द्रिय है ।

चौबीस तत्व—५ महाभूत, ५ इन्द्रियार्थ, ५ ज्ञानेन्द्रिय, ५ कर्मेन्द्रिय, मन, बुद्धि, अहंकार और जीवात्मा इनको चौबीस तत्व कहते हैं ।

जीव—गर्भाशय में गया रज-वीर्य जीव कहाता है ।

गर्भ—जीव, प्रकृति और २४ तत्त्व मिलकर गर्भ कहाता है ।

शरीर—सात धातु, आशय, धमनी, सिरापेशी, कर्मेन्द्रिय, ज्ञानेन्द्रिय  
सब मिलकर शरीर कहाता है ।

पुरुष—शरीर, मन और आत्मा के समवाय सम्बन्ध को पुरुष  
कहते हैं ।

वात, पित्त, कफ, तीन दोष हैं । देह को दृषित करने के कारण  
इन्हें दोष कहते हैं । वात, खुश्क, हल्की, चंचल और नेता है,

त्रिदोष पित्त गर्म, द्रव और तेज है, कफ ठण्डा चिकना  
और भारी है । तीनों दोष सारे शरीर में रहते हैं ।

वात ५ प्रकार का है—१—उदान वायु कण्ठ में रहता है । बोलना,  
हँसना इसीसे होता है, इसमें खराबी होने पर हँसली से ऊपर के  
रोग होते हैं । २—प्राणवायु हृदय में रहता है, यह मूँह में जाता  
है, अन्न को यही ले जाता है, इसमें खराबी आने से हिचकी और  
दमे की बीमारी होती है । ३—समानवायु मेदे में रहता है, यह खुराक  
को पचाकर मल-मूत्र को अलग करता है । इसमें खराबी आने से  
मन्दाग्नि और अतिसार वायगोला आदि बीमारी होती हैं । ४—अपान  
वायु आँतों में रहता है; यही दस्त, पेशाब, वीर्य और गर्भ को  
बाहर निकालता है । ५—व्यानवायु तमाम शरीर में रहता है । इसीसे  
खून शरीर में दौरा करता है और यही पसीना निकालता है ।  
इसी प्रकार पित्त भी पाँच प्रकार का होता है । पाचक पित्त मेदे में  
रहकर खाना हजम करता है । रंजक जिगर में रहकर खून को  
शुद्ध करता है । साधक हृदय में रहकर बुद्धि और स्मृति को ठीक  
रखता है । आलेखक आँखों में रहकर रूप दिखाता है । भ्राजक

चमड़ी में रहकर लेप को सुखाता है। कफ़ भी पाँच प्रकार का है। क्लेदन कफ़ आमाशय में रहकर अन्न को नर्म करता है। अवलम्बन हृदय को ठीक रखता है और सिर के वोभ को धारण करता है। रसन जीभ में रहकर स्वाद लेता है, स्तहन इन्द्रियों को पुष्ट करता है। विश्लेषण जोड़ों को ठीक रखता है।

धातु सात हैं। रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और वीर्य। रस का काम प्राणों को धारण करना, रक्त का जीवन धारण करना, धातु माँस का शरीर को पुष्ट रखना, मेद का शरीर को चिकना रखना, हड्डी का शरीर को खड़ा रखना, मज्जा का पूर्ण करना और वीर्य का गर्भ उत्पादन करना है।

शरीर में आठ अंग हैं। सिर, गर्दन, दोनों हाथ, छाती, पेट, दोनों कोख, पाठ और पैर। सिर में सुपुम्ना, चेष्टा-अंग ब्रह्म और संज्ञावहा नाड़ियाँ, ललाट, भेजा, भौं, दोनों आँखें, कनपटी, दो कान; नाक, होंठ, गाल, दाँत, मसूढ़े, जीभ, ठोड़ी और मुँह हैं। छाती में फेफड़े, हृदय, स्वास नाली, पेट और पीठ में तिल्ली, जिगर, गुर्दे और आँते हैं।

चमड़ी सारे शरीर पर लिपटी हुई है। इसीमें छूने की शक्ति है, चमड़ी पसीना निकालने के छेद इसीमें हैं। यह दो प्रकार की है। भीतरी और बाहरी। बाहरी बहुत पतली है, गोरा-काला रङ्ग इसीमें है। जलने से फफोला इसीमें पड़ता है। भीतरी चमड़ी में ६ पर्त हैं। यह मोटी है। छूने की शक्ति इसीमें है।



रक्त जीवन का साधन है। शरीर को जीवित और चैतन्य रखता है। हृदय में इसका भण्डार है। शरीर में घूमने से वह गन्दा होकर नीले रङ्ग का होजाता है। वह रक्त नालियों में होकर हृदय में आता है। वहाँ से फेफड़ों में जाता है। वहाँ साँसके साथ गई हवा गन्दगी चूस लेती है, जिससे खून साफ होजाता है और फिर लाल होकर शरीर में लौट जाता है।

छाती में बाँई ओर सातवीं पसली के नीचे हृदय है। यह माँस का बना होता है। इसमें चार कोठरी हैं। सूरत में बन्द कमल के फूल के समान उल्टा धरा है। धड़कन के साथ खुलता और हृदय बन्द होता है। इसकी लम्बाई ५इञ्च, चौड़ाई ३। इञ्च, मोटाई २। इञ्च है। जवान आदमी का हृदय चार से छः छटॉक तक वजनी होता है, बुढ़ौती में वजन कम होजाता है। १०—१५ तोला खून हर वक्त हृदय में बना रहता है। जितनी बार हृदय धड़कता है उतनी ही बार नाड़ी चलती है।

फेफड़े साँस लेने के काम में आते हैं। ये स्पंज की तरह छेद वाले हैं। छाती के दोनों ओर दो होते हैं। इनके बीच में हृदय है। इनकी शकल सूंड के आकार की है। फेफड़े वजन अन्दाज़न १। सेर होता है। दाहिना कम लम्बा पर, वजनी होता है। स्त्रियों का फेफड़ा पुरुषों से हल्का होता है।

मुँह और गले में दो नालियाँ हैं। एक आगे एक पीछे। आगे  
 साँस-नाली और पीछे आहार-नाली है। साँस-नाली  
 कांस की नाली के मुँह पर एक ढकना है, नाक का छेद भी यहीं  
 तक है। खाने-पीने की ज़रा-सी चीज़ भी इसमें जाने से फन्दा लग  
 जाता है। साँस-नाली ४-१॥ इच्छ लम्बी नर्म हड्डियों के छल्ले से बनी  
 है। नीचे जाकर इसकी शाखायें सारे फेफड़े में फैल गई हैं। यह  
 एक इच्छ मोटी है।

आँत दो प्रकार की हैं; एक छोटी दूसरी बड़ी। छोटी आँत  
 का मुँह भेद्रे से मिला है। यह कोई २० फीट लम्बी  
 आँत है, इसका दूसरा सिरा बड़ी आँत से मिला है।  
 बड़ी आँत ४ से ६ फीट लम्बी है। इसका दूसरा सिरा गुदा तक  
 जाता है। इसीमें होकर मल निकलता है।

पेट में दाहिनी ओर जिगर है। इसके दो हिस्से हैं और १०-१२  
 इच्छ चौड़ा है। वजन ११-२ सेर होता है। इसके  
 जिगर नीचे पित्तकोष है जो अमरूद के फल के  
 समान है।

पेट में बाईं ओर पसलियों के नीचे तिल्ली है। यह ५ इच्छ  
 लम्बी २ इच्छ चौड़ी और ११ इच्छ मोटी होती  
 तिल्ली है। इसका वजन १५ से २१ तोला तक है।  
 इसका काम खून को रंगना है।

गुर्दे पीठ के बांस के दोनों ओर हैं। बड़े सेम के बीज के  
 आकार के हैं। लम्बाई ४ इच्छ, चौड़ाई २॥ इच्छ, मोटाई १। इच्छ

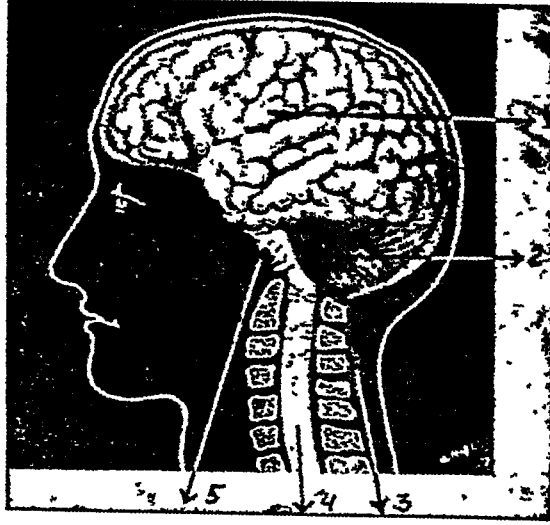
गुदें है। वजन ११-१२ तोला तथा रंग गुलाबी है। इनका काम पेशाब बनाना है। तन्दुरुस्त गुदें दिन-रात में १॥ सेर के करीब पेशाब बनाते हैं।

मसाना नाभी से नीचे है। इसीमें गुदों से पेशाब बनकर आता है। यह एक प्रकार की थैली है, जब भर जाती है तब पेशाब निकल जाता है।

गर्भाशय—(स्त्रियों के) गर्भाशय दाहिनी तरफ कोख में कलश के आकार का होता है।

मस्तक अखरोट के गूदे के समान १॥ सेर वजन का है। खोपड़ी में रखा है। ज्ञान और चेष्टावहा नाड़ियाँ इसीमें मिली हैं। स्त्री का मस्तक कुछ हलका होता है।

## मस्तिष्क की बनावट



१. बृहत्त मस्तिष्क
२. लघु मस्तिष्क
५. प्राचीन मस्तिष्क
- या सेतु
४. सुपुम्ना नाडी (Spinal cord)
३. कशेरुकायें (Vertebrae)



: ६ :

## रोगी-परीक्षा

रोगी और रोग की परीक्षा करके तब इलाज करना चाहिए । ठीक-ठीक रोग की परीक्षा न होगी तो उसका इलाज भी न हो सकेगा । रोग की परीक्षा के तीन तरीके हैं । कुछ बातें वैद्यक विधि से जानी जाती हैं, कुछ अपने तजुर्वे से और कुछ रोगी को देखने से । वीमार की सूरत और बातचीत से बहुत-सी बातों का अन्दाजा लगाया जा सकता है । उसे देखकर उसकी ताकत, उम्र और कितना पुराना वीमार है तथा कैसी तवीयत का और कैसी हैसियत का है, ये सब बातें जानी जा सकती हैं । नब्ज देखने और खून, पेशाब, जीभ, दस्त आदि के देखने से बहुत-सी बातें मालूम हो जाती हैं ।

हाथ के पहुँचे और अंगूठे की जड़ में एक गाँठ है, उसे दवाने से नब्ज देखी जाती है । नब्ज देखने में पुरुष का दाहिना और

नब्ज देखना

स्त्री का बाँया हाथ लेना चाहिए । खास-खास मौकों पर दोनों पैर, गले और मूत्रेन्द्रिय की भी नाड़ी देखी जाती है । इसकी जरूरत तब पड़ती है जब रोगी की चलाचली हो और हाथ की नब्ज का पता न चले । नब्ज देखने की

रीति यह है कि नब्ज पर बहुत हल्के ढङ्ग से अपने दाहिने हाथ की तीनों बीच की उँगलियाँ बराबर-बराबर धरो और बायें हाथ से बीमार का हाथ कोहनी पर से जरा टेढ़ा करदो और ध्यान से देखो कि किस उँगली के नीचे नब्ज साफ-साफ मालूम पड़ती है। अगर अँगूठे के पासवाली उँगली के नीचे है तो वायु की, बीच की उँगली के नीचे पित्त की और तीसरी उँगली के नीचे कफ की है। तेल मालिश करने के बाद, सोते हुए रोगी की, या खाना खाने के बाद या भूखे-प्यासे रोगी की नब्ज नहीं देखनी चाहिए। तन्दुरुस्त आदमी की नब्ज केंचुए की तरह धीरे-धीरे एक-सी चाल से चलती है। वायु का जोर होने पर साँप की तरह लहराती हुई, पित्त की नब्ज मेंढक की तरह फुदकती हुई और कफ की नब्ज मोर या कबूतर की तरह रुक-रुककर चलती है। सन्निपात की हालत में गड़बड़ नब्ज चलती है और मृत्यु के समय कुछ देर चलकर फिर रुक जाती है, जिसकी नब्ज इस तरह चलते-चलते बीच में रुक-रुक जाय और कहीं बदन पर सूजन न हो तो समझना कि ८-७ दिन में रोगी मर जायगा। जिसकी नब्ज अँगूठे की जड़ से आध अंगुल खसक जाय, उसकी मौत ३ दिन में होगी। जिसकी नब्ज सिर्फ अँगूठे की पासवाली उँगली के नीचे ही मालूम हो वह ४ दिन जियेगा, जिसका बदन बहुत गर्म और नाड़ी बहुत ठण्डी हो वह ३ दिन जियेगा। जिसकी नब्ज भौरे की तरह चक्कर खाकर गायब होजाय, वह १ दिन जियेगा। जिसकी नब्ज सिर्फ अँगूठे के पासवाली उँगली के नीचे बिजली के समान भटका देकर गायब होजाय, वह उसी दिन मरेगा। ऐसे रोगी की





भारी । सन्निपात में टेढ़ी फटी हुई, भीतर धँसी हुई, या अध्रखुली ।  
 वायु से फटी और रूखी, पित्त से लाल या  
 आँख व जीभ काली, कफ से सफेद, कफ से लिपी हुई-सी ।  
 सन्निपात में जली हुई-सी । जीभ पेट की खराबी और कब्ज में मैली  
 और नीरस । साँस में बदबू । आँतों में आँव रुकने से जीभ,  
 होठ और मुँह में छाले । जिगर की बीमारी में जीभ में घाव रहते  
 हैं । रोगी के मुँह का स्वाद वायु से नमकीन, पित्त से कड़ुआ, कफ  
 से मीठा, सन्निपात में जड़ होता है ।

जिसकी भौंहे नीचे को झुक जाँय या ऊपर चढ़ जाँय उसकी  
 मृत्यु निकट है । जिसका स्वभाव एकाएक बदल जाय, आँखें घूमें,  
 मृत्यु लक्षण मस्तक और गर्दन गिर जाय, बोली बदल जाय,  
 सिर से सूखे गोबर की तरह चूरा गिरे, सुबह के  
 वक्त ललाट में पसीना आवे, नाक का छेद लाल हो जाय, या  
 फुन्सी दिखाई दे, शरीर या मुँह का आधा रंग बदल जाय, बीमार  
 के दोनों होंठ पके जामन की तरह काला हो जाय, या दाँत काले  
 हो जाँय, जीभ फूल जाय या काली हो जाय, आँखें फटी की फटी  
 रह जाँय, सिर के बाल और भौं एकाएक कँधी से वाने की तरह  
 मालूम हों, तेल न लगाने पर भी चिकनाई मालूम हो, पलकों के  
 बाल झड़ जाँय, नाक टेढ़ी हो जाय, नाक का छेद बढ़ा हो जाय,  
 हाथ पैर और साँस ठण्डी हो जाय, जो मुँह फैलाकर साँस ले,  
 या दूटी साँस ले, जो बात कहते-कहते बेहोश हो जाय और चित्त  
 सोकर दोनों पैर इधर-उधर पटकते, तो उसकी मौत पास ही जानना

## रोगी की टहल

याद रखने की बात यह है कि रोगी को आराम करने के लिए सिर्फ दवा ही काफी नहीं है, बल्कि उसकी सेवा-टहल सबसे बड़ी चीज है। अंगर शुरु ही में रोगी को पूरा आराम, रोगी की टहल अच्छी टहल और परहेज का खाना मिले तो रोग चाहे भी जैसा भयानक हो रोगी के चंगा होजाने की पूरी-पूरी आशा रहती है। अक्सर ऐसा देखा जाता है कि जबतक रोगी विल्कुल लाचार नहीं हो जाता वह न तो आराम करता है और न खाने-पाने ही का खयाल रखता है। जब रोग बढ़ जाता है तब यह कार्यवाही की जाती है, ऐसी हालत में उसको अधिक लाभ नहीं होता। रोगी को जल्द आराम होने के लिए नीचे लिखी बातों की सख्त जरूरत है।

१—रोगी को बिछौने पर चुपचाप लिटाये रहो और पूरा आराम करने दो।

२—ताज्जा हल्का और परहेज का खाना खाने को दो।

- ३—फालतू मुलाकातियों को रोगी के पास मत आने दो ।
- ४—अच्छे वैद्य-डाक्टर से इलाज कराओ ।
- ५—जबतक पूरा आराम न हो जाय परहेज और आराम का पूरा ध्यान रखो ।
- ६—रोगी को साफ़ हवादार कमरे में रखो और किसीको वहाँ हुक्का-चीड़ी मत पीने दो और न वहाँ भीड़ रहने दो ।
- ७—रोगी को भरपूर नींद सोने दो ।

टहल करनेवाला ऐसा आदमी होना चाहिए कि जो समझदार, धीरजवान और फुर्तिला हो । बीमार अक्सर चिड़चिड़ा होजाता है और अकारण ही बक-भक किया करता है । टहल करनेवाला जवतक सेवा करनेवाला रोगी से प्रेम न करेगा, वह उसकी बकभक सहन न करेगा और न उसकी गन्दगी साफ़ करेगा रोगी को आराम नहीं पहुँचा सकता । उसे डाक्टर-वैद्य की बताई हुई बातों का भी पूरा ध्यान रहना चाहिए जिससे वह पूरी तौर पर उनका रोगी से पालन करा सके, तथा निरालस्य होकर रात-दिन रोगी की देख-भाल कर सके ।

जिस कमरे या कोठरी में मरीज रखा जाय वह बिल्कुल खाली और साफ़ हो, उसमें सटर-पटर कोई सामान न हो । उसमें सिवा टहल करनेवाले के कोई न आवे, न सोवे । उसमें हवा और उजाले की काफ़ी गुंजाइश रहनी चाहिए । पर हवा का झोंका मरीज को न लगे यह ध्यान रहे । छूत के मरीज को बिल्कुल दूर रखना चाहिए ।

बहुत लोग समझते हैं कि बीमार को नहलाना न चाहिए । पर याद रखो कि तन्दुरुस्त आदमी की बनिस्वत रोगी को नहलाने की ज्यादा जरूरत है क्योंकि उसके शरीर से स्नान पसीने के रूप में ज्यादा ज़हर निकलते रहते हैं और चमड़ी साफ़ न रहने से नये रोगों को पैदा कर देते हैं । कमज़ोर रोगी को स्पंज-स्नान कराना चाहिए जिसकी विधि हमने अन्यत्र लिख दी है ।

हमने अन्यत्र थर्मामिटर देखने की रीति लिखी है । नाड़ी देखने की रीति भी लिखी है । भिन्न-भिन्न उम्र में नाड़ी बुखार देखना की गति भिन्न होती है वह भी हमने पीछे लिख दिया है । इस बात का बारीकी से खयाल रखा जाय ।

बीमार का साँस भी कभी-कभी देखा जाता है । इसकी रीति यह है कि एक हाथ में घड़ी लो और दूसरा रोगी की छाती पर धरो । हर वार जब साँस ले, गिनो ।

तुरत के वच्चे का साँस १ मिनट में ४० बार होता है ।

२ वर्ष में ..... २८ " "

४ " ..... २५ " "

१० " ..... २० " "

जवान आदमी का ..... १६-१८ बार , , .

टहल करनेवाले को, खासकर छूत के बीमार की टहल करने के समय अपने हाथ और अङ्ग की सफ़ाई का पूरा खयाल रखना चाहिए । हैजा, ताऊन, मोतीभरा, चेचक आदि के बीमार का

दस्त, पेशाब उठाकर या उसे साफ़ करके गर्म पानी में पोटैस परमैंगनेट मिलाकर उससे हाथ धोना चाहिए। आराम होने पर

रोगी के कपड़े इसी दवा के पानी में उबाल डालने सफ़ाई चाहिए। उनके दस्त और गंदगी को जला डालना

चाहिए। साधारण रोगी के बिछौने हर २४ घण्टे बाद धूप में पड़े रहने चाहिए। नीलाथोथा भी पानी में मिलाकर सफ़ाई के काम में लाया जा सकता है। ४ गिलास पानी में १ चम्मच नीलाथोथा काफी है। जिस घर में बीमार रह चुका हो उसे लीप-पोत कर साफ़ कर देना चाहिए।

भोजन—बीमार के लिए खास प्रकार का खाना बनाया जाता है।

१—थोड़ा कुटा हुआ चावल या जौ का दलिया बनाकर १० गुने पानी में पकाना चाहिए। फिर उसमें नमक या चीनी मिलाकर पीना चाहिए।

२—बहुत कमजोर मरीज को खासकर जिन्हें आँव-खून के दस्त की बीमारी हो यह उत्तम है कि थोड़ी धान की खीलें गर्म-पानी से भिगोकर मसल-छान कर मिश्री या नमक मिलाकर देना चाहिए।

३—मूंग, मसूर, अरहर की दाल का शोरवा बनाना हो तो दाल को १८ गुने पानी में सिझाना चाहिए। उसमें सैन्धा-नमक और जीरा तथा हरा धनिया, पोदीना डाला जा सकता है। काली मिर्च इच्छा होने पर डाली जा सकती हैं।

४—पुराने बुखार के लिए दूध में धरावर पानी मिला २-३ साबुत

पीपल डालकर पकाने से जब पानी जलजाय तब दूध छान कर मिश्री, चीनी मिलाकर रोगी को देना बहुत लाभकारी है ।

५—कमजोर रोगी को आटे की रोटी जो जल्द हज़म हो सके, बनाने की विधि यह है कि आटा गूंदकर एक घण्टा तक पानी में भिगो रखना—फिर ख़ूब ममलकर गोला बनाना, फिर एक बरतन में पानी चूल्हे पर चढ़ाकर वह गोला १५-२० मिनिट उबालकर बाहर निकाल लेना, फिर उमकी रोटी बनाना । यह रोटी बहुत जल्द हज़म होती है ।

६—मन्त्री-तरकारी—जैसे लौकी-धीया, तोरई, पालक, चौलाई आदि पतली रसदार बनाना चाहिए । ज्यादा मिर्च-ममाला न डालना चाहिए ।

७—मूँह का स्वाद खराब होने पर पोदीना अदरक नीबू मिलाकर चटनी बनाई जा सकती है । या अनारदाने की चटनी भी फायदा कर सकती है । ताजे नीबू में नमक, काली-मिर्च मिलाकर गर्म करके चूसना फायदा करता है । मुनक्का बीज निकाल नमक-मिर्च मिला, सूई में छेद, गर्म करके खाये जा सकते हैं ।

८—फलों में सेब, संतरा, अनार मीठा वेदाना, पपीता, अंगूर, मुनक्का, अंजीर, गन्ना आदि मौक़ा देखकर डाक्टर की सलाह से दिये जा सकते हैं ।

## फ़ायदेमन्द इलाज

कुछ इलाज ऐसे हैं जिनमें दवा की ज़रूरत नहीं पड़ती और उनसे बहुत-सी बीमारियाँ अच्छी हो जाती हैं। ये कुदरती इलाज के तरीक़े हैं। इनमें न कोई ख़तरा है और न ख़र्च।

सूरज की किरणों से तन्दुरुस्ती का बड़ा गहरा सम्बन्ध है। सूरज की किरणें हमें ताक़त देती हैं। उनमें बीमारी के कीड़ों को मार डालने की अनोखी ताक़त होती है। अगर सूरज की किरणें हम शरीर को ज्यादा-से-ज्यादा खुला हुआ सूरज की किरणों के सामने रखें तो हम तन्दुरुस्त और मजबूत बने रहेंगे। जो हिस्सा सूरज की किरणों के सामने खुला रहता है उसमें फोड़-फुन्सी नहीं होता। तपेदिक के बीमार के लिए सूरज की रोशनी बहुत ज़रूरी है। हमेशा याद रखो कि बीमार को ऐसे कमरे में रक्खो जिसमें सूरज की रोशनी काफ़ी हो।

याद रक्खो कि अन्न और पानी के बिना तो हम कुछ दिन जिन्दा रह भी सकते हैं, पर हवा के बिना कुछ मिनटों में मर

जावेंगे। अक्सर लोग यह भूल करते हैं कि बीमार के कमरे में हवा नहीं जाने देते। यह बड़ी भूल की बात है। जबतक हमें

साफ़ हवा और पानी  
हम कभी तन्दुरुस्त नहीं रह सकते।

इसी तरह पानी भी दुनिया में अमृत है। हमारे शरीर का जितना वजन है उसका दो हिस्सा पानी है। तन्दुरुस्त आदमी को साढ़े तीन सेर पानी पीना चाहिए। बीमार आदमी को खूब पानी पीना चाहिए। बुखार के बीमार को खास तौर पर खूब पानी पीना चाहिए पर यह उवालकर ठण्डा कर लिया जाय। खूब पानी पीने से पेशाब और पसीना खूब आयेगा—बुखार हल्का हो जायगा।

ठण्डे और गरम पानी से सिकाई करने से चोट लगने या दर्द होने पर बहुत फ़ायदा होता है। गरम पानी के सेक से नसें ढीली

पड़ जाती हैं और ठण्डे पानी के सेकने से सिकुड़  
सेकना जाती हैं। इससे खून का दौरा ठीक हो जाता है।

सेकने के लिए तीन फिट लम्बा और इतना ही चौड़ा कोई खहर का या कम्बल का टुकड़ा लेना चाहिए। सेकने के लिए आधी वाल्टी उबलता पानी चाहिए। इसे अंगीठी या चूल्हे पर रखकर गरम किया जाय। सेकने के लिए कपड़े के दो टुकड़े ही काफी हैं। एक टुकड़ा मेज़ या चौकी पर फैला दो। दूसरे टुकड़े को तीन तह लम्बी करके उसके दोनों छोर पकड़कर उबलते पानी में डुबो दो ताकि वे खूब भीग जायँ, फिर उन दोनों छोरों को उल्टी ओर से जल्दी से मोड़ो और खींचो, इससे सब पानी निचुड़ जायगा और



हाथ भी न जलेंगे। अब इस कपड़े को फैले हुए कपड़े में लपेटकर जहाँ सेक करना हो वहाँ सेको। ( देखो चित्र नं० १ ) ध्यान रखो कि चमड़ी जल न जाय। जितना ज्यादा पानी कपड़े में होगा उतना ही ज्यादा गरम मालूम होगा। रीढ़ पर, पेट पर, छाती पर या हाथ-पैरों के जोड़ों पर अक्सर सेकने की जरूरत पड़ जाती है। एक बार ५ मिनट तक सेककर कपड़ा फिर पानी में डाल दो और पाव घण्टे तक सेक रखो। तकलीफ़ ज्यादा हो तो आध घण्टे भी सेका जा सकता है। सेकने के बाद अङ्ग को गीला न रहने दो।

कमर के दर्द में तेल की मालिश करने और लेप करने की वनिस्वत सादा पानी से सेक करने से जल्द दर्द आराम हो जाता है, सूजन भी कम हो जाती है और खर्च भी कुछ नहीं होता। हर्ज भी कुछ नहीं। ( देखो चित्र नं० २ )

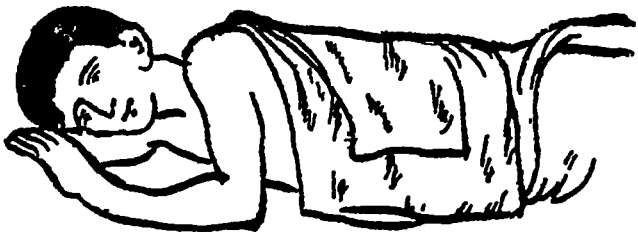
सिर दर्द होने पर या शुरू-शुरू बुखार में पेड़ की सूजन या बवाई फट जाने पर पैरों को सेकने से बहुत फ़ायदा होता है। इसकी सीधी तरकीब है यह कि एक बड़ी बाल्टी में गर्म पानी भरकर पैर उसमें डालकर मूढ़े पर बैठ जाओ और यदि पसीना लाना हो तो कम्बल ढ़ाँड़ लो। ( देखो चित्र नं० ३ ) यह काम बन्द मकान में करो। १५-२० मिनट पैर पानी में रखो, बीच-बीच में गरम पानी पीओ। अगर पानी में एक चम्मच पिसी राई डाल दी जायगी तो सेक खूब तेज़ होगी। पेशाब बन्द हो जाने पर, पेड़ की सूजन में, गर्भाशय की सूजन में, योनि या अण्डकोप



चित्र नं० १ सेंकने के लिए कपड़ा  
गरम करने की विधि



चित्र नं० ३ पैर सेंकने की  
विधि



चित्र नं० २ कमर सेंकने की विधि



की सूजन में, गरम पानी में बैठना बहुत फायदेमन्द है। स्त्रियों को मासिक धर्म के समय जो कष्ट होता है उसमें भी इससे बहुत फायदा होता है। कूल्हे का दर्द और रुक-रुककर मासिक-धर्म होने में भी यह इलाज मुफीद है। इसकी तरकीब यह है कि एक चौड़ी परात चौकी पर रखकर उसमें गरम पानी भर दो और रोगी को उसमें बैठा दो। पैरों को दूसरी बाल्टी में गरम पानी भरकर डलवा दो। १०-१५ मिनट यह सेक करना चाहिए। वदन पर पसीना लाना हो तो कम्बल उढ़ाया जा सकता है। सिर पर गीला अँगोछा लपेट लेना चाहिए। ( देखो चित्र नं० ४ )

गरम पानी की भांति ठण्डे पानी में भी इसी तरह बैठा जा सकता है। पेशाब की जलन या स्त्रियों के रक्तस्राव में इससे फायदा होता है। पास में तालाब या नदी होने पर भी यह काम किया जा सकता है। गरम पानी में बैठने के बाद जो अङ्ग गरम पानी में डूबे थे पहले उन्हें ठण्डे पानी से भीगे मोटे अँगोछे से और फिर सूखे अँगोछे से रगड़-रगड़कर पोंछ देना चाहिए।

यह यन्त्र बाज़ार में मिलता है। इसे एनीमा कहते हैं। यह बहुत काम की चीज़ है। हर गाँव में एक होना चाहिए।

स्त्रियों की योनि में खाज, जख्म हों, सफ़ेदे की पिचकारी  
 बीमारी हो या माह्वारी ठीक न हो या बच्चा पैदा होने के बाद सफ़ाई न हुई हो तो यह पिचकारी स्त्रियों की योनि में देना चाहिए। इसकी सीधी रीति यह है कि रोगी को

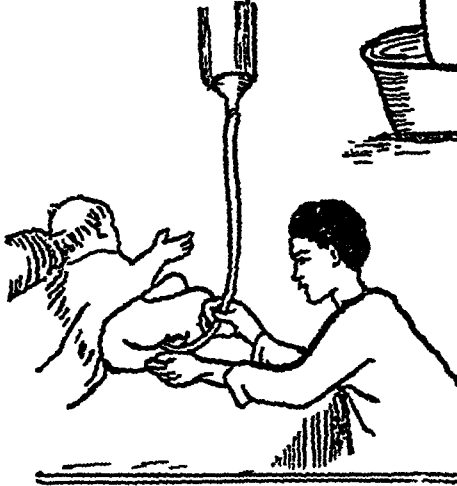
चारपाई, चटाई या तख्त पर चित्त लिटाओ। साधारण सफाई के लिए मामूली गरम पानी ही काफी है। पर पेट में दर्द हो तो पानी ज़रा तेज़ कर लेना चाहिए। बीमार से गज़-भर ऊँचाई पर दीवार में क्रील ठोककर दरतन को टाँग दी और नली को घी से चिकना करके योनि में डाल दो—पानी आने दो। मासिक-धर्म रुक-रुक कर आता हो तो दो-तीन बार दिन-भर में करना चाहिए। सफेदी की बीमारी में ज़रा-सी गुलाबी फटकरी पानी में मिलाकर पिचकारी देनी चाहिए।

कोठा साफ़ करने के लिए यही पिचकारी गुदा में लगाई जा सकती है। इसके लिए रोगी को दाहिनी करवट लिटाओ, दाहिना पैर सिकोड़ दो, बाँया फैला दो और धीरे से नली गुदा में ज़रा सीधी लगाकर प्रवेश कर दो। इस काम के लिए दो या डेढ़ सेर पानी होना चाहिए। सादा पानी से भी काम चल सकता है। पर पेट में भारी दर्द हो, पेट सख्त हो, शुद्धे पड़ गये हों तो पानी में एक चम्मच नमक और ज़रा-सा साबुन नहाने का घोल दो। योनी और गुदा के काम की अलग-अलग नालियाँ बाज़ार में अंग्रेज़ी दवावालों के यहाँ मिलती हैं। इसे २ इञ्च गुदा में भीतर जाने दो। पिचकारी देने पर जब थोड़ा पानी रह जाय तब नली निकाल लो—टूटी जाने की इच्छा को ज़रा देर रोको और रोगी के पेट को हाथ से दबाओ। बच्चों को भी इससे लाभ होगा, पर नली छोटी होनी चाहिए। ( देखो चित्र नं० ५ )

साफ़ बोतल में गरम पानी भरकर खूब कसकर ढाँट दो और

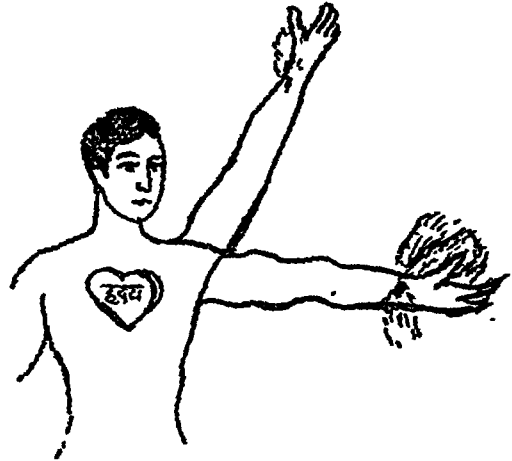


चित्र नं० ४ कूल्हे के दर्द  
में सेंकने की विधि



चित्र नं० ५  
एनीमा देने की  
विधि

चित्र नं० ६ रू न  
निकलने पर घाव  
वाला अङ्ग हृदय  
से ऊपर रहना  
चाहिए। इससे  
घाव से खून कम  
वहेगा।



उसे भीगे अंगोष्ठे में लपेटकर सेक करने के काम में ला सकते  
 हों, दांत का दर्द या कमर का दर्द इससे जल्द  
 आराम होता है। वदन में गर्मी बनाए रखने के  
 लिए जांघ में, बगलों में, पैर की पिडलियों और टखनों के नीचे  
 सूत्रे तौलिये में लपेट कर बोटलें रखने से देर तक वदन में गर्मी  
 कायम रक्खी जा सकती है।

एक माफ़ मोटे ग्वहर के टुकड़े को लेकर ठण्डे पानीमें भिगोओ।  
 और बिना निचोड़े हवा में फैलाकर २-४ फ़टके दो और दिताओ  
 इससे कपड़ा विल्कुल ठण्डा हो जायगा। उसकी  
 ठण्डी गद्दी गद्दी बनाकर सिर पर रखने से बुखार की गर्मी  
 कम होती है। पेड़ू पर रखने से पेशाब उतरता है। इसमें भिर पर  
 रखने के लिए थोड़ा सिका और पेड़ू पर रखने के लिए शारा भी  
 मिलाया जा सकता है।

बीमार को जब हम नहला नहीं सकते तो स्पंज करके उसके  
 वदन को साफ़ करना चाहिए। इस काम में दो अंगोष्ठे होने  
 चाहिए। पहले भीगे अंगोष्ठे को निचोड़कर  
 स्पंज, उससे एक-एक अङ्ग साफ़ करना, पीछे सूखे  
 से पोंछते जाना चाहिए। बुखार उतारने में भी स्पंज बहुत मदद  
 देता है।



## बुखार और उसका इलाज

बुखार की बीमारी सब जीव जन्तुओं को जन्मते और मरते समय जरूर होती है। सब बीमारियों में बुखार खास है। बुखार कई किस्म के होते हैं। यहाँ हम थोड़े में खास-खास बुखारों का वर्णन करेंगे।

सब किस्म के बुखारों में शुरू में ये लक्षण होते हैं। मुँह का स्वाद खराब हो जाना, शरीर का भारीपन, खाने-पीने में अरुचि, आँखों में बेचैनी, नींद ज्यादा आना, हाथ-पैरों का दूटना, जम्हाई आना, वदन काँपना, सर्दी लगना, थकान बढ़ना, रोंगटे खड़े होना, और आलस।

पीछे जब वायु का जोर हुआ तो जम्हाई आती है, पित्त का जोर होने पर अरुचि हो जाती है। सब किस्म के बुखारों में चमड़ी खूब गर्म हो जाती है।

थर्मामीटर बुखार देखने की एक काँच की नली होती है। इसमें

भीतर पारा भरा रहता है और नलीपर नम्बर लिखे रहते हैं। इसके नीचे के हिस्से को जिसमें पारा भरा रहता है थर्मामीटर बरगल में दबाकर रखना चाहिए। पहले वहाँ का पसीना पोंछ लेना चाहिए। बरगल में नली इस तरह रखनी

चाहिए कि पारे का हिस्सा बाहर न रह जाय। बदन की गर्मी से पारा ऊपर उठेगा। ऊपरी हिस्से में निशान और नम्बर लिखे रहते हैं। पारा जहाँ तक उठे उसी हिसाब से बुखार जानना चाहिए। अक्सर वाँई बरगल में नली लगाई जाती है पर मुँह में भी लगाते हैं। मुँह में जीभ के नीचे नली लगाना चाहिए। छोटे बच्चों के गुदा में लगाना चाहिए। बुखार को देखने का सबसे अच्छा समय सुबह-शाम है। लेकिन ज्यादा बीमारी हो तो १-१ या २-२ घण्टे में भी देखा जा सकता है।

(तन्दुरुस्त आदमी के शरीर की गर्मी ९८। डिग्री होती है) २५ वर्ष से कम उम्र के आदमी की कुछ ज्यादा होती है। कसरत करने, दौड़ने, धूप में रहने तथा भोजन करने से कुछ बढ़ जाती है और दिन में सोने, थकने आदि से कम हो जाती है। (सामूली बुखार में १०१। डिग्री गर्मी हो तो फ़िक्र की बात नहीं है। १०४ डिग्री तक होने से बुखार तेज़ गिना जाता है, १०६। होने से खतरा और १०८। होने से मृत्यु होती



है। पर कुछ बुखार जैसे निमोनिया में या सन्निपात में या दाह-ज्वर में १०६ या १०७ डिग्री बुखार कुछ देर को होजाता है। पर १०१ और १०५ डिग्री के भीतर बुखार ठहर जाय तो वह खतरनाक बात है। पुराने बुखारों में रात को ज्वर कम होजाता है।

कुछ किस्म के बुखार शोक, आनन्द, जागने, थकने, भीगने, जुकाम, नज़ले आदि से पैदा होजाते हैं। इन में पूरा आराम करना चाहिए। और उनके कारणों को दूर करना चाहिए।

बात के बुखार में कांपना, कभी सर्दी कभी गर्मी लगना, होठ और गला सूखना, नींद न आना, छींक न आना, कब्ज होना आदि लक्षण होते हैं।

पित्त के बुखार में तेज़ बुखार, पतला दस्त, नींद कम, उल्टी, पत्तीना, मुँह का स्वाद कड़ुआ, जलन होना, प्यास ज्यादा, गला, होठ और नाक का पक जाना आदि लक्षण होते हैं।

कफ के बुखार में मन्दा बुखार, आलस, मुँह का स्वाद मीठा, भूख नहीं, जी मिचलाना, नींद ज्यादा, जुकाम आदि लक्षण होते हैं।

१—करंजुआ के बीज की मींग १ पात्र लेकर उसमें १ छटौंक काली मिर्च मिलाकर चने-सी गोली पानी में बनाकर ताजे पानी के साथ काम में लेने से सब प्रकार के बुखार को फ़ायदा करती है।

२—गिलोय, सांठ और पीपलामूल एक-एक पैसा-भर का काढ़ा सुबह-शाम पीने से वायु का और कफ़ का बुखार आराम होता है।

३—गिलोय, धनिया, नीम की छाल, लाल चन्दन, कमलगट्टे की मींग, हरक ५-५ माशा कूट-छानकर ३ पाव जल में औँटाये, आध पाव रहे तो ६ माशा शहद मिलाकर पीये। सब प्रकार के गर्मी के बुखार को फ़ायदा करता है।

सन्निपात के बुखार में, जिसमें रोगी बेहोश होजाता है, बक-वाद करंता है या उठ-उठकर भागता है, जीभ जली हुई के जैसी होजाती है, वदन में लाल या काले चकत्ते पड़ जाते हैं, सिर में सूजन आजाती है। ऐसे रोगी का इलाज बहुत होशियार डाक्टर-वैद्य से कराना चाहिए। नीचे लिखा काढ़ा इसमें बहुत फ़ायदा करेगा—

१—कटेहली, सोंठ, गिलोय और कूट इनको ६-६ माशा लेकर १ पाव पानी में पकावे। १ छटॉक रहने पर छानकर दो या तीन बार पीओ।

२—काला जीरा, कूट, अरण्ड की जड़, बड़ा गूलर, सोंठ, गिलोय, दशमूल, कपूर, काकड़ासी, जवासा और विसखपरा सब ५-५ माशा डेढ़ पाव गाय के पेशाब में पकाकर १ छटॉक रहने पर छानकर पीने से सन्निपात में बेहोश पड़ा बीमार भी अच्छा होगा।

सन्निपात के बुखार में जब हालत बहुत खराब होजाय और नाड़ी कमजोर होना

नाड़ी कमजोर हो जाय, वदन ठण्डा हो जाय तो कस्तूरी और कपूर १-१ रत्ती

मिलाकर पान के रस में देना और हाथ-पैरों में गरम बोतल रखना।

निमोनिया में दोनों फेफड़े सूज जाते हैं। खाँसी होती है, तन्वाकू रङ्ग का मटमैला चिकना कफ़ बड़ी तकलीफ़ से निकलता

है। छाती के छूने में दर्द होता है। यह रोग बड़ी मेहनत से आराम होता है। अतः अच्छे डाक्टर-वैद्य से इलाज कराना चाहिए।

निमोनिया कभी-कभी खून भी निकलता है। सातवें दिन पेशाव और पसीना ज्यादा आता है। नब्ज की चाल १ मिनट में १२० तक होजाती है, ज्वर १०४ डिग्री का होता है। नींद नहीं आती, साँस कष्ट से लिया जाता है। कभी-कभी मुँह पर फुन्सी होजाती है। कभी-कभी फेफड़ा सड़ जाता है और सड़े हुए दूध की मलाई की भांति बदबूदार बलगम निकलता है। बूढ़े और बालक को बहुत मुश्किल से आराम होता है।

कभी-कभी इसमें वेहोशी और सरसाम भी होजाता है। इस के लिए अगर डाक्टर का बन्दोबस्त न हो तो दशमूल के काढ़े में पीपल का चूर्ण बुरकी डालकर दिन-रात में ३-४ बार पीना चाहिए। वाजरा और नमक की पोटली से सेकना चाहिए। गरम पानी पीने को दो। कफ निकलने में कष्ट हो तो अदरक का रस नमक मिला, गरम-गरम मुँह में भरकर थूकना चाहिए।

पुराना बुखार—१० दिन बीतने पर बुखार पुराना हो जाता है। इसके लिए यह काढ़ा बहुत अच्छा है—

गिलोय, नीम की छाल, लाल चन्दन, पद्माख, मुलहठी, बुरकी, मोथा और बड़ी हरड़। ५-५ माशे का काढ़ा शहद मिलाकर पीना चाहिए।

ज्वर में प्यास—ज्यादा हो तो पके हुए पानी में सौंफ की पोटली बनाकर चूसने को दो।

ज्वरदाह—हो तो गीले कपड़े से शरीर को स्पंज करो। हाथ-पैरों के तलुओं पर काँसे के बरतन घिसो।

ज्वर में पसीना ज्यादा हो—तो गरम-गरम भुने चने छिलका उतारकर पोटली बनाकर पसीने की जगह फेरो। पेट्रोल या तार-पीन का तेल मलो।

( ज्वर में उल्टी होने पर—खस, चन्दन घिसकर मिश्री मिलाकर पिलाओ।

ज्वर में कब्ज होने पर—२॥ तोला अरण्डी का तेल गर्म दूध या पानी में पिलाओ।

ज्वर में पेशाब रुक जाय तो—२ रत्ती से ६ रत्ती तक शोरा ठण्डे पानी में मिलाकर दो-दो घण्टे में दो।

ज्वर में हिचकी हो—तो राई का चूर्ण ६ माशा आध-सेर पानी में मिलाकर थोड़ी देर रखदो, वही पानी निथार कर रोगी को पिलाओ।

ज्वर में श्वास हो तो—मोर का पंख जलाकर शहद में चटाओ।

ज्वर में खाँसी हो तो—बहेड़ा घी चुपड़ भूमल में दवा दो और मुँह में रखकर रस चूसने दो।

ज्वर में अरुचि हो तो—सैन्धानमक और अदरक का रस मुँह में रखकर कुल्ले करादो।

ज्वर आराम होने पर—खान-पान आदि का ऐसा बन्दोबस्त रखो कि कब्ज न रहे और बद्धि न हो। ज्यादा मिहनत भी न करो। वरना दुबारा बुखार आना बहुत बुरा है।

मलेरिया, मोतीभूरा, चेचक तथा छूत के बुखारों का वर्णन हमने अन्यत्र किया है ।

नीचे बुखार के कुछ आजमूदा नुसखे लिखे जाते हैं । जिनसे सब प्रकार के बुखार आराम होते हैं ।

१—नीलोफ़र ६ माशा, खूबकलौं ४॥ माशा दोनों को डेढ़ पाव पानी में ओंटाओ, आधपाव रहे तो छानकर थोड़ी मिश्री डालकर पियो ।

२—सफ़ेद कत्था ४ भाग, कपूर १ भाग, पानी में जङ्गली बेर के समान गोली बनाकर सेवन करने से गर्मी का ज्वर दूर होता है ।

३—सफ़ेद कत्था १ माशा, संखिया १ रत्ती, पीस मोठ के बराबर गोली बनावे । जाड़ा चढ़ने से पहले १ गोली खाय । जाड़े बुखार की बढ़िया दवा है ।

४—हरताल तबक्की, फटकरी प्रत्येक १ तोला २॥ माशा ग्वार-पाठा के रस में नीम के सोटे से घोंटे जिसमें पैसा जड़ा हो । १६ पहर घोटकर टिकिया बनावे और छाया में सुखाकर मिट्टी के बर्तन में ऊपर नीचे पीपल की राख भरकर कपरोदी कर गढ़ा खोद जङ्गली उपलों की आँच दे । ठण्डा होने पर निकाले, एक चावल खुराक है । भोजन दूध चावल दे । एक दिन में कफ़ और पित्त के ज्वर को आराम करेगा ।

५—हींग और नमक दो माशे सेर भर जल में ओंटावे जब ६ माशा रहजाय पीवे, चौथैया जाय ।

६—नोसादर ३ रत्ती कालीमिर्च दो नग बारी के दिन कूटकर खाने से बारी रुक जाती है ।

## कीड़ों की वीमारियां

कुछ वीमारियाँ कीड़ों से होती हैं। ये कीड़े बहुत छोटे होते हैं और आँख से नहीं देखे जा सकते। ये बहुत भयानक होते हैं और जो वीमारियाँ इनसे होती हैं वे भी भयानक होती हैं। १०० में ६० मौत इन्हीं वीमारियों से होती हैं जो कीड़ों से पैदा होती हैं। ये कीड़े इतने बढ़ते हैं कि एक रात-दिन में एक २५ करोड़ होजाते हैं। सील, अन्वेरा, सड़ा-गला, साग-पात और गदों का गन्दा पानी इन कीड़ों की जन्मभूमि है। ये हैजा, चेचक, मोतीभरा, लाल बुखार, तपेदिक, डिपथिरिया, ताऊन, गर्मी, मोसमी बुखार, आदि रोगों को पैदा करते हैं। इसीसे ये वीमारियाँ छूत की कहाती हैं। क्योंकि यह उड़कर दूसरों को लगती हैं। इसलिए सब लोगों को दो बातों में होशियार रहना चाहिए। एक तो यह कि जब ऐसी वीमारियाँ फैली हों तो अपना बचाव करे; दूसरे जब ऐसे वीमार की टहल करनी पड़े तो अपनी हिफाजत रखे। याद रखने की बात है कि यह कीड़े ४ ढंग से शरीर में घुसते हैं। या तो खाने-



पीने की चीजों के साथ मूँह के रास्ते, या नाक के रास्ते सांस के साथ हवा में, या कहींसे चमड़ी कट गई हो तो उस रास्ते से। अथवा खटमल, पिस्तू, जूं, या मच्छर के काटने से जिनके भीतर पहले ही से ये कीड़े होते हैं। इनसे बचने की रीति यह है कि ऐसे रोगियों के कपड़े-लत्ते, बरतन, खाना अलग रखा जाय, और अपने काम में न लिया जाय। रोगी को भी अलग कमरे में रखा जाय, उसके कपड़े, बरतन काम में लाने से पहले गर्म पानी में खूब उबाल लेने चाहिए और उसका दस्त, पेशाब, थूक वगैरा उठाकर अपने हाथ भी अच्छी तरह साफ़ कर लेने चाहिए। जहाँ ऐसी बीमारी फैली हो वहाँ से कहीं चला जाना चाहिए और यदि रहना पड़े तो हरी साग-सब्जी और फल खाने छोड़ देना चाहिए। पानी उबाल कर पीना चाहिए। अपने शरीर को जरूरी लगने से रोकना चाहिए और मक्खी, मच्छर, पिस्तू, आदि के काटने से बचना चाहिए।

तपेदिक बहुत खराब बीमारी है। इसे चय रोग कहते हैं। बहुत होशियारी से इसका जल्द इलाज करने से यह आराम हो

सकती है। जिनकी पतली चपटी छातियाँ होती हैं और कन्धे झुके हुए रहते हैं उन्हें इस बीमारी के लगने का डर रहता है। इस बीमार का शुरू में वजन कम होता जाता है। जुकाम-सा मालूम देता है, सूखी खाँसी का धसका चलता रहता है। वे लोग जल्दी थक जाते हैं। कुछ हफ्तों बाद ही उन्हें शाम को हल्का बुखार रहने लगता है। और सुबह-शाम ठसके की खाँसी आती है। कुछ दिन बाद रात को पसीना आने लगता है।

तपेदिक

कभी-कभी छाती में दर्द होता है और थूक में लाल रक्त मिला आता है। भूख मर जाती है और रोगी चिड़चिड़ा और निराश हो जाता है। इसकी खखार में रोग के कीड़े होते हैं। इसलिए उसे होशियारी से थूकना चाहिए। अगर वह मरीज लापरवाही से दधर-उधर थूक देगा, तो वह थूक धूल में मिलकर सूख जायगा और दधर-उधर उड़कर सांस के साथ मुँह में चला जायगा और बीमारी पैदा करेगा। सबसे अच्छी बात तो यह है कि बीमारी शुरू होते ही उसका इलाज अच्छे डाक्टर या वैद्य से कराओ। हर एक बड़े शहर में इस बीमारी के खास शफाखाने बन गये हैं। जिनमें ऐसे बीमारों को दवा दी जाती है।

तपेदिक्र कई तरह की होती है। छानी की तपेदिक्र में खाँसी मुख्य बान है। कण्ठमाल भी तपेदिक्र ही की बीमारी है। इसमें स्वर रुखा होजाता है और निगलने में तकलीफ होती है। हड्डियों में तपेदिक्र होने से टाँग छोटी पड़ जाती है क्योंकि यह ज्यादातर कूल्हे के जोड़ पर होता है। रीढ़ की हड्डी पर होने से कूबड़ निकल आता है। बच्चों को जब कण्ठमाल निकलती है वह पीला और दुर्बल हो जाता है, आँख दुखती हैं और कान बहने लगता है। गले पर और आगे-पीछे गिल्टियाँ निकल आती हैं।

सब क्रिस्म के तपेदिक्र का बढिया इलाज यह है कि रोगी खूब आराम करे, क्रिक्र और मिहनत से बचे, हल्का और पुष्टिकारक खाना खाय, और बदन की ताकत बढे ऐसा उपाय करे। हर-बक़ ताज़ी हवा में रहे, धूप, धूल, भीड़ और बन्द जगह में न रहे।

दिन में पेड़ के नीचे चारपाई पर पड़े रहना अच्छा है। उसे दूध, मलाई, चावल, गेहूँ की रोटी, मक्खन, अंगूर, दाख, हरी तरकारी और ताजे फल दे सकते हैं। पर हाजमे का खयाल रखकर। अगर आदत हो, अण्डे और मांस का रस भी दिया जा सकता है। मछली का तेल (Cod Liver Oil) जो सब अंग्रेजी दवा वेचने वालों के यहाँ मिलता है तपेदिक की अच्छी दवा है, पर यह दवा नहीं, खुराक है। सुबह सबसे पहले एक ग्लास गर्म दूध वकरी या गाय का पीना बहुत अच्छा है। इससे खाँसी कम उठेगी। मरीज को रोज़ टट्टी जाना जरूरी है। अगर दुखार तेज हो तो ठण्डे पानी से स्पंज करना चाहिए। अगर मुँह से खून आवे तो उसे बिल्कुल विस्तर पर लेटे रहना चाहिए। अगर ज्यादा खून थूके तो ठण्डे पानी में साफ कपड़े के टुकड़े भिगोकर छाती पर रखना चाहिए। आराम होने पर भी ऐसे रोगी को बहुत एहतियात से रहना चाहिए, जिससे बीमारी पीछे न लग जाय। तपेदिक के मरीज को ब्रह्मचर्य से रहना जरूरी है।

१—नर्म गेरू घी में भूनलो। इसे २१ बार आँवले के ताजे रस में घोटो। एक छटाँक गेरू में एक बार में एक छंटाकरस डालो, बिल्कुल सूख जाने पर दुबारा डालो। २१ बार घुट जाने पर सुखाकर शीशी में भरलो। खुराक ४ रत्ती से एक माशा तक की है। सुबह-शाम शहद में चटाओ। सब किस्म के तपेदिक को फायदा करेगी।

२—केकड़ा नाम का एक जानवर पानी में मकड़ी की शकल का

होता है। वह सूखा हुआ बड़े-बड़े पंसारी की दुकान पर भी मिलता है। उसे कुल्हिया में जलालो और उसीकी राख ६ तोला, सेलखड़ी, सफ़ेद कत्था, कतीरा, बबूल का गोंद, पोस्त के दाने, गेरू सब १-१ तोला लो। ६-६ माशा अफीम और कपूर मिलाओ। कूट-गीट कर बेर-सी गोली बनाओ। हर वक्त मुँह में रखकर चूसने को दो। इससे खून थूकने में आराम मिलेगा।

३—अड़ूसे का ताजा पत्तों का रस निकाल कर २ तोला ६ माशा शहद मिलाकर सुबह शाम पीने को दो।

४—कण्ठमाल में मुर्दे की जली हुई हड्डी चिता से लाकर अण्डे की जर्दी या सिकें में पत्थर पर घिसकर लेप करो फायदा करेगा। साथ में बकरी के कन्धे की हड्डी कुल्हिया में जलाकर १५ दिन खाय। खुराक चबन्नी भर पानी के साथ।

५—गाय के खुर और सींग मीठे तेल में जलाकर तेल छान कर रखले। उसका कण्ठमाल की गांठों पर लेप करे।

(६—सीतोपलादि चूर्ण और च्यवनप्राश तपेदिक का बहुत अच्छी दवा है।)

हैजे का हमला अक्सर रात को होता है। घोंड़े के पेशाब के समान दस्त आने लगते हैं, पेट में ऐंठन होती है, साथ ही क़ै होती है। क़ै में पहले खुराक निकलती है और पीछे दस्त-जैसी चीज़ क़ै में भी निकलने लगती है। प्यास बहुत लगती है, टाँगें, बाँह और पीठ ऐंठने लगती हैं। कुछ देर बाद आँखें भीतर धसने लगती हैं और नीचे काले गढ़े

हैजा

पड़ जाते हैं। नाक नोकीली होजाती है। गालों में गढ़े पड़ जाते हैं, ओंठ नीले और दाँत काले होजाते हैं, शरीर ठण्डा हो जाता है। चमड़ी गीली और चिपचिपी हो जाती है। हाथों और उँगलियों की चमड़ी खुरदरी होजाती है। साँस ठण्डा आता है और पेशाव बहुत कम होजाता है। कभी-कभी कुछ ही घण्टों में रोगी मर जाता है और कभी-कभी दो-तीन दिन जीता है। रोगी के दस्त-कै में रोग के अनगिनत कीड़े रहते हैं। इसलिए उसे होशियारी से फौरन जला दिया जाय, वरना इधर-उधर डाल देने से बीमारी फैलने का भारी अन्दशा है। रोगी की सेवा करनेवाले की जान भी खतरे में समझनी चाहिए। इसलिए उसे बड़ी होशियारी से अपने हाथ साफ़ करने चाहिए। बच्चों को अक्सर हैजा ज्यादा खतरनाक नहीं होता।

इस बीमारी का इलाज जल्द ही कर देना चाहिए। रोग शुरू होते ही पास के अच्छे चिकित्सक को बुलाओ। मरीज को चार-पाई पर लिटा दो। लेटे-लेटे ही दस्त कराओ। बार-बार नींबू का रस मिलाया हुआ पानी पिलाओ। खट्टी और बासी छाछ धूप में रखकर वह पीने को दो। खाना शुरू में १२ घण्टे तक कुछ मत दो। पेट पर सेक करो। बीमार को गरम रखो, गरम पानी की बोतलें बगल और जाँघों में रखो, कम्बल लपेट दो, २ सेर गरम पानी में एक चम्मच नमक डालकर गुदा में पिचकारी दो। यह काम दिन में ३ बार करो। गुलाबी दवा (पोटासियम परमेगनेट) भी पिचकारी की दवा में मिला दो। पीने के पानी में भी घोल दो। एक

गिलास पानी में एक रत्ती दवा कार्फाई है। यह दवा अंग्रेजी दवा-खानों में मिल जाती है। दस्त बन्द हो जायँ तो चावल का साण्ड खाने को दो। पर नमक, पानी की पिचकारी और नीचू का रस मिला पानी बराबर देते रहो। पीठ के नीचे संक भी करो। खबरदार रहो, मामूली दस्त बन्द करने की दवा न दो।

१—आक का जड़ और अद्रक बराबर लेकर घोटकर काली मिर्च के बराबर गोली बना लो। हर ३ घण्टे पर एक गोली पानी से दो। रोग कम होने पर देर में दो।

बीमार के अच्छा होने पर उस कोठरी को चूने से पुतवा दो। बरतन आग में तपा डालो और विस्तरा जला दो। बरना जरा-सी भूल में सारे गांव में हैजा फैलने का डर है। हैजे के दिनों में कच्चे फल, तरकारी, खीरे, खरबूजे आदि न खाये जायँ, पानी पका लिया जाय और भूखा न रहा जाय, न ठण्डा-वासी खाया जाय।

ताऊन की बीमारी चूहों से फैलती है। पहले चूहों को यह बीमारी होती है। ऐसे चूहों के शरीर पर अनगिनत पिस्सू लिपटे रहते हैं जिनके पेट में ताऊन के काड़े रहते हैं।

ताऊन

जब चूहे को ताऊन की बीमारी होती है, तब वह त्रौखलाया हुआ आँगन में चक्कर खाता है और थोड़ी देर में मर जाता है। मुनासिब है कि यह हालत देखते ही घर खाली कर देना चाहिए या उसे फिनाइल से धुलवाना चाहिए। फिनाइल का टीन बाजार में खूब सस्ता मिलता है। आमतौर पर यह बीमारी

३ क्रिस्म की होती है। एक गाँठवाली, दूसरी बिना गाँठ की; इसमें उल्टी या दस्त के रास्ते खून आता है; तीसरी वह जिसमें फेफड़े सूजकर निमोनिया होजाता है। इनमें सबसे खराब वह है जिसमें गाँठ नहीं निकलती। गाँठवाला वह मरीज भी जिसकी बगल में गाँठ हो, ज्यादा खतरनाक है। तीसरी क्रिस्म की ताऊन अकसर आराम हो जाती है। गाँठ पककर फूट जाना आराम होने की निशानी है। बदन पर खून के चित्ते या ददोरे पड़ जाना बहुत खराब है। मुँह, नाक, दस्त और पेशाब के रास्ते खून गिरना भी इसी तरह खतरनाक है। गाँठ का बैठ जाना भी बुरा चिन्ह है। ताऊन का बीमार कुछ घण्टों से लेकर एक महीने तक जिन्दा रह सकता है। कभी-कभी चौबीस घण्टे के अन्दर, कभी दूसरे या तीसरे दिन, और कभी-कभी पाँचवे-छठे और सातवें दिन मरीज मर जाता है। बीमारी ज्यों-ज्यों पुरानी होती है बीमार के बचने की आशा होती जाती है।

पेट में जो कंचुए पड़ जाते हैं, वे लम्बे और गोल होते हैं, इनका छोर नुकीला होता है। ये ४ से ६ इञ्च तक लम्बे होते हैं।

ये छोटी आंतों में होते हैं; पर मेदे में भी जा सकते हैं। कभी-कभी जब उल्टी होती है वे गले तक चढ़ आते हैं। श्वास-नाली में चले आने से बालक का दम घुटकर मर जाने का बड़ा अन्देशा रहता है। जब बालक के पेट में कंचुए हो जाते हैं तो उसकी भूख बन्द हो जाती है और उसका जी मिचलाने लगता है, कभी-कभी पेट में दर्द भी होने

लगता है। बालक नाक मलता है और दांत कट-कटाता है।

जब यह मालूम होजाय कि किसी बालक के पेट में केंचुए हैं तो दोपहर को उसे एरण्डी का तेल पिलादो, उसी दिन शाम को आधा ग्रैन सेन्टोनीन थोड़ी चीनी मिलाकर पिलादो। दूसरे दिन सुबह और फिर शाम को भी आधा-आधा ग्रैन सेन्टोनीन दो। इसके दो घण्टे बाद एरण्डी का तेल पिलाओ। इन दो दिनों में उसे कुछ तरकारी खाने को मत दो, सिर्फ चावल का माण्ड दो। सेन्टोनीन अंग्रेजी दवा है, यह बाल-बच्चे दारों को अपने घर में हरवक्त बनाए रखनी चाहिए। बच्चों के पेट में एकाध केंचुए होना हर हालत में मुमकिन है, ऐसी हालत में साल में एक बार सेन्टोनीन दे देना ही अच्छा है। क्योंकि ज्यादा केंचुए होने से तो पता चल जाता है पर थोड़े केंचुए होने से न उल्टी होती है न दस्त होते हैं,। ये केंचुए चुपचाप खुराक के रस को चूमते रहते हैं जिससे बालक की बढ़ती रुक जाती है। परन्तु याद रखो कि सेन्टोनीन जहर है, उसे ज्यादा मत दो, उसके देने से पेशाब पीला होजाता है और पीला ही दीखने लगता है, पर इससे डरने की बात नहीं, एक-दो दिन में यह बात जाती रहती है।

पेट के केंचुए पेट में नहीं पैदा होते, खुराक और पानी के साथ इनके अण्डे पेट में जाते हैं। आँतों के ये कीड़े अनगिनत अण्डे देते हैं, और ये अण्डे दस्त के रास्ते बाहर निकलते हैं, और ज़मीन में, नदी या तालाब के पानी में, या बगीचों की हरियाली में अपनी जगह बना लेते हैं। इनमें बचने के लिए यह बहुत



जरूरी है कि उवाला हुआ पानी काम में लाया जाय । सड़ी तरकारी जो बाजार से मोल ली जाय उसे पकाकर खाया जाय, फलों को खाने से पहले गर्म पानी में धोकर छील लेना चाहिए । बच्चों को मुँह में उँगली नहीं डालने देनी चाहिए; न अण्ट-सण्ट चीजों की मुँह में रखने की आदत पड़ने देनी चाहिए । इस किस्म के कीड़ों के अण्डे कुत्तों और बिल्लियों की आँतों में भी होते हैं, जब वे बालक के हाथों को चाटते हैं तो ये कीड़े उनके हाथ में लग जाते हैं, फिर बालक उँगलियों को मुँह में डालकर या उन्हीं हाथों से खाना खाकर उन कीड़ों को मुँह में डाल लेता है ।

दस आदमियों में से चार को कद्दूदाने की बीमारी होती है । जिनके पेट में ये कीड़े होते हैं वे बहुत सुस्त और ढीले-ढाले रहते हैं । कद्दूदाना एक सफेद गोलाकार लम्बा और कद्दूदाने वारीक कीड़ा है । वह तिहाई इञ्च से आध इञ्च तक लम्बा और सीने के धागे के जैसा मोटा होता है । अगर सीने के मामूली धागे को आध इञ्च के छोटे-छोटे टुकड़ों में काट डाला जावे तो वे कद्दूदाने के जैसे दीख पड़ेंगे । ये छोटे कीड़े बच्चों और बड़ों दोनों के जिस्म में घुस जाते हैं । कभी-कभी वे गिनती में बहुत कम, यानी १०-२० ही होते हैं, पर कभी-कभी उनकी गिनती हजारों तक पहुँच जाती है । वे कीड़े आंत की भीतरी परत में चिपक जाते हैं और खून को चूसने लगते हैं । वे सिर्फ खून ही को नहीं चूसते वहाँ घाव भी बना देते हैं जिनसे खून रिस्ता रहता है । इस तरह लगातार खून रिसने रहने से और इस जहर से जो

इन कीड़ों से पैदा होता है आदमी दुबला और पीरा पड़ जाता है, ताकत कम हो जाती है और तपेदिक होने का खतरा हो जाता है। बच्चे, जिनके पेट में कद्दूदाने होते हैं, छोटे ही रहते हैं और उनकी बढ़वार रुक जाती है, वे १८ बीस वर्ष की उम्र में १०-१२ वर्ष के बालक से लगते हैं।

अगर तुम यह देखो कि किसी बालक की चमड़ी पीली पड़ गई है, वह सुस्त होगया है और उसे चूना या मिट्टी रखने की इच्छा होती है तो जान लो कि इसके पेट में कद्दूदाने की बीमारी है। पाँव के तलुए और अँगूठों के बीच में खुजली चलने से यह समझना चाहिए कि कद्दूदाने पैर की चमड़ी के जरिये शरीर में घुस रहे हैं।

ये कद्दूदाने पेट में अनगिनत अण्डे देते हैं, पाखाने के साथ ये बाहर निकलते हैं, जब पाखाना इधर-उधर फेंक दिया जाता है, तो ये भी फैल जाते हैं, १० दिन में इनमें से कीड़े निकल आते हैं, और घर के आँगन या बगीचे की मिट्टी में रेंगने लगते हैं। जो आदमी या बच्चे नंगे पैर चलते हैं उनके पैरों पर चढ़ जाते हैं और मौका पाकर चमड़ी में छेद करके भीतर घुस जाते हैं। और आँतों तक पहुँच जाते हैं। वहाँ मज्जे में खून चूसते रहते हैं।

इनके रोकने की सबसे अच्छी तरकीब यह है कि पक्के पाखानों को काम में लाया जाय, इधर-उधर मैला न फेंका जाय। टट्टियों में ढकनेदार बालटियाँ हों, पाखाना दूर ले जाया जाय या गाड़ दिया जाय। अगर घर में पक्का पाखाना नहीं है तो

यह तरकीब करो कि एक गढ़ा खोदो। उसपर लकड़ी का एक बक्स उल्टा ढक दो—उसके पेंदे में एक छेद कर दो। छेद पर एक तख्ता ढक दो। सन्दूक के ऊपर मिट्टी चढ़ा दो और उसे पाखाने के लिए काम में लो। कुछ दिन बाद बक्स दूसरी जगह बदल दो और पहले गढ़े को भर दो। कद्दूदाने मिट्टी में ६ मर्हाने तक बने रह सकते हैं। इसलिए खेतों में और वगीचों में नंगे पैर हरगिज मत जाओ। न कच्ची तरकारी खाओ और न कच्चा पानी पियो। बालकों को नंगा मत रखो। ज्योंही किसी बालक या बड़े आदमी के पेट में कद्दूदाने का शक हो तो उसे फौरन डाक्टर को दिखाओ।

ये बहुत छोटे कीड़े बच्चों के पाखाने की जगह होते हैं, इनसे उस जगह बड़ी खुजली चलती है, और जलन होती है, लड़कियों के पेशाब की जगह तक ये फैल जाते हैं। ऐसे चून्ने बच्चों की खुराक पर सबसे पहले ध्यान दो, ज्यादा मत खाने दो। पहले गरण्डी के तेल का एक जुलाब दो, फिर नमक के पानी की पिचकारी दे दो। वैसलीन या गोले का तेल गुदा पर चुपड़ दो। इस पर आराम न हो तो किसी डाक्टर से सलाह लो। बच्चों के पाखाने की जगह को साफ़ रखो।

## चमड़ी की बीमारियां

बरसात के मौसम में सैकड़ों क्रिस्म के कीड़े-मकोड़े पैदा हो जाते हैं, उनमें कुछ इतने छोटे होते हैं जो आँखों से देखे ही नहीं जा सकते, वे कीड़े खाने-पीने की चीजों पर खुजली चढ़कर हमारे जिस्म पर पहुँच जाते हैं और चमड़ी में छेद करके कई चमड़ी की बीमारियाँ पैदा कर देते हैं। आजकल चमड़ी की जो बीमारियाँ पैदा होती हैं, उनमें खाज सब से बढ़कर है। खुजली के कीड़े पहले उँगलियों के बीच में कलाई की जड़ में या छाती और नाक के पास फुन्सियाँ पैदा करते हैं। इसमें पहले खुजली होती है, फिर खुजाने से छाले-फुन्सी और लाल चकत्ते पड़ जाते हैं। यह बीमारी बड़ी छूत की है और यह छूत दूसरे को लग जाती है। इसलिए इस बात का पूरा खयाल रखो कि जिस आदमी को खुजली की बीमारी हो रही हो उसको छूओ मत, न उसके पलंग-विस्तर पर बैठो, न उसका भूठा खाना-पीना खाओ-पियो। उसका भूठा हुक्का भी मत पियो।

इस बीमारी का इलाज यह है कि पहले गर्म पानी में नीम की पत्तियाँ उबालकर उससे वदन को खूब मलकर साफ करलो, पत्तियाँ न उबाल सको तो साबुन से नहा लो, इसके बाद गन्धक आँबुलासार तीन हिस्सा और नारियल का तेल एक हिस्सा लेकर खूब मिलाकर मलहम बनालो। यह मलहम तीन दिन तक रोज सुबह-शाम खुजलीवाली जगहों पर खूब मलो। तीन दिन तक न कपड़े बदलो, न बिछोना बदलो। तीन दिन बाद गर्म-पानी, साबुन से खूब मल-मल कर नहा डालो। जो बिछोना इस बीच में काम में लो उसे गर्म-पानी में उबालकर धोबी को दो।

बरसात के दिनों में काले और लाल मुंहवाली फुंसियाँ चहरे, कन्धों और पीठ पर अक्सर हो जाती हैं। ऐसे लोगों को कि जिन्हें

फुंसियाँ  
 फुंसियाँ हो जायँ, मिठाइयाँ, पकवान, तम्बाकू, शराब, तेल और मिर्च-मसाले की चीजें खाना

छोड़ देना चाहिए। ठंडा पानी खूब पीना चाहिए। अगर पानी में नींबू निचोड़ दिया जाय तो और भी अच्छा हो। नहाने के बाद, मोटे तौलिया से फुंसियों को रगड़ के मलना चाहिए। पेट साफ रखना बहुत जरूरी है। और कुछ न हो तो सनाय और नमक का चूरन बनाकर रात को सोते वक़्त गरम पानी से खा लेना चाहिए। फुंसियों के लिए यह मरहम बड़े काम का है—नीम की पत्तियों को घी में जलालो और फिर उस घी में बराबर मोम मिलालो, फुंसियों के मुंह को सूई की नोक से खोल सकते हो, मगर सूई के नोक को आग पर गर्म कर लेना चाहिए।

अम्होरियाँ भी इस मौसम में बड़ी तकलीफ देती हैं। ये पसीने निकलने से पैदा होती हैं। इसके आराम करने की तरकीब यह है कि चमड़ी को ठण्डे पानी में कपड़ा भिगोकर पोंछो और फिर उस पर गेहूँ का मैदा छिड़क दो इससे बहुत फायदा होगा।

दाद की बीमारी आमतौर से रानों के जोड़ पर और जिस्म के दूसरे हिस्से पर भी बहुत आदमियों को होती है और बरसात

में वह ज्यादा तकलीफ देती है। जिन लोगों को दाद होती है उनके कपड़े इस्तेमाल करने से

दूसरों को भी दाद हो जाता है। बाज़ार में दाद की बहुत-सी दवाई मिलती हैं, सबसे अच्छी दवा कैम्पकम्पनी का दाद का मल-हम है जो बाज़ार में सब जगह मिलता है। दूसरी दवा—“गंधक, सुहागा, कत्या, तीनों चीज़ बराबर और सब का चारहवाँ हिस्सा तूतिया, इनको नींबू के रस में घोटकर गोली बना ली जाय और वह गोली घिसकर दाद पर मलदी जाय तो दाद को आराम हो जाता है।

बच्चों के सिर पर जब दाद हो जाती है तो उससे बाल सफेद भी हो जाते हैं और झड़ जाते हैं। यह दाद बड़ी मुश्किल से आराम होती है। बालों को मुँडवाकर दवा लगानी चाहिए।

अगर जल्द आराम न हो तो जल्द किसी अच्छे डाक्टर को दिखाना चाहिए। नहीं तो बीमारी बढ़ जायगी और बालक गंजा हो जायगा।

एकज्जेमा बड़ी खराब बीमारी है, इससे चमड़ी पर चकत्ते होजाते हैं और खुजाने से उसमें पानी निकलने लगता है, पीछे पपड़ी पड़ जाती है और कभी-कभी चमड़ी फट जाती है ।

एकज्जेमा चेहरे पर, खोपड़ी पर, और जोड़ों के पास चमड़ी के तहों पर होता है । इसका इलाज बहुत ही मुश्किल है । किसी अच्छे डाक्टर से इलाज कराना चाहिए । शराब, तम्बाकू और मांस खाना छोड़ देना चाहिए । पेट को साफ रखो, फल खूब खाओ और पानी में नींबू का रस मिलाकर पीओ । साबुन और पानी उस जगह को मत छूने दो । पपड़ी को हटाने के लिए नारियल का तेल चुपड़ दिया करो ।

जो बच्चे अक्सर लापरवाही से धूल-गर्द में खेलते रहते हैं, उनके जिस्म पर फोड़े-फुन्सी अक्सर होजाते हैं । जिन बालकों को फोड़े-फुन्सियाँ निकल रहे हों, उन्हें मच्छर और मकड़ी से सुरक्षित रखो । अगर उनकी खाल पर खरोंच लग गई है या खोंच लग गई है तो उस जगह को फौरन धोकर और सुखाकर टिंचर-आइडिन लगा दो, मगर घाव से पानी-जैसा निकलता हो, तो टिंचर-आइडिन मत लगाओ । बोरिक पाउडर छिड़क दो और पट्टी बाँध दो । इससे वह हिस्सा पकेगा नहीं । टिंचर-आइडिन और बोरिक एसिड ये बहुत मामूली दवाइयाँ हैं और बहुत सस्ती बाजार में मिल सकती हैं । ये दवाइयाँ हमेशा घर में रखनी चाहिए ।

अगर चोट लगकर चमड़ी कट जाय और घाव खुल जाय तो यह तरकीब करो कि एक गिलास ठण्डे पानी में एक बड़ा चम्मच नमक मिला दो। उस पानी में कपड़ा तर करके दो-तीन तह बनाकर घाव पर रख दो और उसके ऊपर एक ग्लास कागज तेल या घी में चुपड़कर रख दो और पट्टी बाँध दो, ये पट्टी हर घण्टे तर करके रखो। इससे घाव बहुत जल्द पुर जायगा।

चेचक की बीमारी उड़कर बहुत जल्दी लगती है। अगर हम इसके रोगी से बचकर नहीं रहें तो पचास फीसदी हमें बीमार होने और मर जाने का डर है। यह रोग सबमें

चेचक

आसानी से फैल जाता है। रोगी बहुत कष्ट पाता है, जो इससे आराम होकर बच जाते हैं, उनके जिस्म भेदे और चेहरा दाग-दगीला होजाता है। दुनिया में जितने अंधे लोग पड़ते हैं, उनमें से ज्यादातर इसीकी वदौलत हैं।

चेचक का जहर खून में, उसके दानों में, दानों की पपड़ी में, मांस में, और पसीने में होता है। इन्हींके जरिये वह एक से दूसरे आदमी में फैलता है। इसका असर देर तक रहता है। रोगी के कपड़ों में भी इसका जहर रम जाता है, इसलिए उसके काम में आई हुई चीजों, कपड़ों, चारपाइयों और मकान को बिना धोये और दवाई के पानी से साफ किये कभी काम में नहीं लाना चाहिए।

जिस आदमी को चेचक का असर होता है वह शुरू दिनों में गुस्त रहता है। फिर सर्दी लगकर दुखार चढ़ता है। दुखार १०४



डिग्री तक चढ़ जाता है—बड़ी भारी वेचैनी होजाती है। तमाम बदन में और खासकर पीठ और पेट में बहुत दर्द रहता है। जी मिचलाता है, गला सूज जाता है, और जुकाम की शिकायत होजाती है।

तीसरे या चौथे दिन दाने दीख पड़ते हैं। ये दाने पहले माथे और मुँह पर नज़र आते हैं, इसके बाद ही एक-दो दिन में छाती, पेट और बाक़ी हिस्सों में भी नज़र आते हैं। शुरू-शुरू में ये बहुत वारीक और लाल रँग के होते हैं—फिर ये धीरे-धीरे ऊपर को उभरते हैं और बड़े होते जाते हैं। छूने से बहुत सरलत जान पड़ते हैं। दूसरे या तीसरे दिन उनमें पानी भर जाता है। पाँचवें दिन उनके बीच में गढ़ा पड़ जाता है और उसके आस-पास लाल चक्कर-सा मालूम देता है। इसके बाद उनमें मवाद होने लगता है और दाने फफोले की शकल में हो जाते हैं। एक-दो दिन में ये फफोले फूट जाते हैं और खुरण्ड बँध जाता है—या वे काले पड़ जाते हैं। फिर वे धीरे-धीरे सूखने लगते हैं। दाने के ऊपर का खुरण्ड ४-५ दिन में उतर पड़ता है और उसकी जगह लाल चट्टा रह जाता है। अगर दाने का असर खाल में तहतक घुस गया हो तो यह दाग हमेशा के लिए रह जाता है।

कभी-कभी आँखों पर ज़हर चढ़ जाता है और वे सूज जाती हैं और वहाँ भी दाने नज़र आते हैं। इसीसे अखीर में आँखों में फूला पड़ जाता है, पुतली बाहर निकल पड़ती है या वे बिल्कुल ही जाती रहती हैं।

यह देखा गया है कि बच्चों और बूढ़ों पर इसका ज्यादा जोर होता है। दाने ज्यादा निकलने से, तेज खुस्कार आने से, फेफड़ों पर सूजन आने से रोगी की ८ से १३ दिन के भीतर खतरनाक हालत हो जाती है और वह मर जाता है। जवान आदमी बहुत कम मरते हैं—लेकिन गर्भवती स्त्रियों के बच्चे छीज जाते हैं। इस रोग में बदन से बहुत बदबू आती है।

इससे बचने की सबसे अच्छी तरकीब टीका लगवाना है। सन् १७६८ ईस्वी में डाक्टर एडवर्ड जेनर ने सबसे पहले इस तरकीब को ढूँढ़ निकाला। इस खोज से चेचक के हमले का डर जाता रहा। जिस देश में चेचक का टीका लगाने का रिवाज है वहाँ कोई ही इस रोग की चपेट में आता है और अगर आ भी गया तो उसका फौरन इलाज हो जाता है।

टीका लगवाने में ज़रा भी तकलीफ़ नहीं होती। आजकल बहुत होशियारी से टीका लगाया जाता है। वाँह में नशतर से तीन या चार निशान करके ग्लेसरीन में दवा मिलाकर लगा देते हैं। अगर इन सब बातों का ध्यान रखा जाय तो किसी बात का भी अंदेशा नहीं रहता। बच्चा अगर तन्दुरुस्त है तो उसपर कुछ भी बुरा असर नहीं पड़ेगा। टीका लगाने के तीन दिन बाद उस जगह फुंसियाँ निकली हुई मालूम देती हैं जो बाद में लाल होती जाती हैं। इसके बाद ही इनके भीतर साफ़ पानी मालूम पड़ने लगता है। इनकी शकल फफोलों की तरह हो जाती है जो आठवें दिन पक जाते हैं। पानी का पीव बनता है। वह सूख जाता है, और

खुरएड जम जाता है । क्ररीव-क्ररीव तीसरे हफ्ते में वह सूखकर छूट जाता है और टीके का निशान बाँह पर बना रहता है । इस बात का खयाल रखना चाहिए कि खुरएड को कभी खुजाना नहीं और अपने हाथ से उखाड़ना भी नहीं । उसमें धूल-मिट्टी नहीं लगनी चाहिए, न भटका लगना चाहिए ।

यह टीका इतना सहल और मामूली है कि हम यह कभी नहीं सोच सकते कि इसके लिए कितनी भारी खोज की गई होगी । इस टीके के बारे में खोज करने के लिए जो बड़े-बड़े डाक्टरों का रॉयल कमीशन बैठा था उसने जाँच करके यह बताया था कि इस सीधीसादी तरक्कीब से चेचक का बहुत-कुछ बचाव होता है । अगर चेचक निकलती भी है तो ज़हर बहुत-कम असर करता है । आदमी कम मरते हैं । रोगी को तकलीफ भी बहुत-कम होती है ।

पहले लोगों का यह खयाल था कि बचपन में टीका लगवाने से जन्म-भर के लिए चेचक का डर नहीं रहता । लेकिन फिर यह देखा गया कि अगर १२ बरस की उम्र में फिर एक बार टीका लगा दिया जाय तो चेचक कभी नहीं निकल सकती ।

बच्चों को तीन हफ्ते की उम्र होने के बाद तीन महीनेकी उम्र के भीतर-भीतर टीका लगवा देना चाहिए । दुबारा ज़रूरत हो तो १२ बरस की उम्र में लगवाया जाय ।

अगर किसी बच्चे या बड़े आदमी के चेचक निकल भी आवे तो इन बातों की संभाल रखो:—

१—रोगी का कमरा खूब साफ और खूशबूदार हो। किवाड़ों और खिड़कियों पर नीम की हरी डालियाँ लगा दी जायँ।

२—कोई मैला आदमी रोगी के पास न जाय। उसे आराम से सोने दो।

३—झूठे या गंदे हाथों से रोगी को न छुआ जाय।

४—छालों से पीव या पानी बहता हो तो यह करे कि पट्टी के कपड़े को ठण्डे पानी में जिसमें २ प्रतिशत कारबोलिक एसिड मिला हो, भिगोकर रोगी के चेहरे और हाथों पर बराबर लगाते रहो। जब दाने सूखने लगें और पपड़ी पड़ने लगे तो उनपर बार-बार वेसलीन लगाओ। अगर देहात में यह इलाज नहीं हो सके तो सफ़ेद कत्था वारीक पीसकर पीव भरे दानों पर बुरकते रहो। या अरने उपलों की छनी हुई राख बुरक दो। या विछौने पर विछा दो, पर वह रोज़ बदल दी जाय।

५—बच्चों को कभी भी दानों को मत खूजाने दो—नहीं तो दानों में गढ़े पड़ जायँगे।

६—आँखों की संभाल खासतौर पर रखो। चोरिक लोशन में कपड़े का एक टुकड़ा भिगोकर थोड़ी-थोड़ी देर में पलकों को धो दिया करो। आँख के पोटे को धो और सुखाकर पलकों के किनारे थोड़ा-सा वेसलीन लगा दो। तीन-तीन घण्टे में चोरिक लोशन की वूँदें आँखों में डालते रहो।

अब हम थोड़ा इलाज भी बताते हैं:—

१—शुरू में वनगोभी १॥ माशा, कालीमिर्च ५ दाने घोट-पीस

कर दो तोले जल में दो-तीन बार पिलाओ। यह खुराक ३-४ वर्ष के बच्चे के लिए है। छोटे बड़े के लिए इसी हिसाब से घट बढ़ कर लेना चाहिए।

२—अगर चेचक खूब निकल आई हो तो घिसा हुआ चन्दन, ३ माशे, हुलहुल का रस ६ माशे, पानी २ तोला घोलकर थोड़ा-थोड़ा दिन भर में दो-तीन बार पिलावे।

३—अगर रोगी को गर्मी और बेचैनी बहुत हो तो सफेद चन्दन, अडूसा, मोथा, गिलोय, और मुनक्का सब बराबर-बराबर दो-दो तोला ले शकोरे में रात को एक पाव पानी में भिगो दो। सुबह मल-छान मिश्री मिलाकर पिला दो।

४—पीने के लिए पीपलकण्ठी का पानी और खाने को मूँग की धुली हुई दाल, परवल, लौकी, पालक वगैरा दें। थोड़ा-सा सेंधा नमक डालें।

पीपल की सूखी छाल को जलाकर जब वह निर्धूम अंगार हो जाय—तब मिट्टी की कोरी हंडिया में जल भरकर उसमें उसे बुझा दो। फिर निथार कर वह पानी पिलाया जाय—यही पीपलकण्ठी का पानी है।

मोतीभरा देहातों और कस्बों में आमतौर पर फैला रहता है। बोल-चाल में डाक्टर लोग इसे मियादी बुखार कहते हैं। यह

मोतीभरा बुखार आमतौर पर तीन हफ्ते तक रहता है, पर कभी-कभी सात-से दस दिन तक भी रहता है।

बुखार के लगातार बने रहने से लोग घबरा जाते हैं; बहुत लोग

देवता की मानता करते हैं—परन्तु यदि ठीक तौर से मरीज की सम्हाल की जाय तो ठीक वक्त पर मोतीभरा आप ही आराम हो जाता है ।

यह बुखार एक खास तरह के कीड़ों से होता है, जो आँतड़ियों में हो जाते हैं। शुरू में सिरदर्द, बेचैनी, सुस्ती और तमाम बदन में दर्द होता है, अक्सर शुरू में जाड़ा देकर बुखार चढ़ता है, शुरू-शुरू में सुबह के वक्त १०५ डिग्री बुखार प्रायः रहता है। शाम को १०३ या १०४ तक पहुँच जाता है। नब्ज की चाल ८०-९० फी मिनट हो जाती है। अक्सर यह होता है कि एक-दो दिन बाद बुखार कम हो जाता है, और रोगी काम-धन्धा करने लगता है।

तीन-चार दिन बाद बुखार १०३ डिग्री रहने लगता है, सिर में सख्त दर्द रहता है, जीभ पर सफेद तह जम जाती है, भूख नहीं लगती कुछ खाओ तो क्रोध हो जाती है, पेट कुछ फूला रहता है और दुखता है, या तो क्रब्ज हो जाता है या दस्त आने लगते हैं। बीमार आदमी बड़ी देर तक सोता रहता है।

दूसरे हफ्ते में बुखार कुछ तेज हो जाता है, पिस्तू के काटने की तरह लाल-लाल धब्बे पेट पर पड़ जाते हैं, होठ और जीभ पर गहरे भूरे रङ्ग की पपड़ी जम जाती है, किसी-किसी बीमार की आँतों में जखम हो जाते हैं तो दस्त की राह खून आता है, इस से मरीज के पाखाने का रङ्ग गुलाबी-सा हो जाता है। अगर आँतों में से खून ज्यादा निकल जाय तो मरीज के मर जाने का भी अंदेशा होता है। कभी-कभी मरीज को मरसाम भी हो जाता है।

तीसरे हफ्ते बुखार घटने लगता है, और बुखार चढ़ने के २१ वें दिन अपने-आप ही बुखार उतर जाता है। आँतों में छेद हो जाने और उनसे खून बहने लगने का डर बीमारी के तीसरे हफ्ते में ज्यादा रहता है।

मोतीभरा के इलाज में दवा की बहुत कम जरूरत पड़ती है, सबसे जरूरी बात तो रोगी की सफाई, सेवा-टहल और खाने-पीने का ठीक-ठीक बन्दोबस्त करना है। ज्योंही किसी रोगी को मोती-भरे का शक हो तो घरवालों को चाहिए की उसे तुरन्त पलङ्ग पर एक हवादार साफ कमरे में लिटा दें और किसी अच्छे डाक्टर को दिखावें जिससे वह मरीज के खून की जाँच करके बता सके कि सच-मुच मोतीभरा ही है।

मरीज के खाने-पीने के लिए पतली चीजें दी जानी चाहिएँ। गाय का ताजा उवाला हुआ दूध रोगी के लिए सब से बढ़िया खुराक है। गोश्त खानेवाले शेरुआ भी ले सकते हैं। पतली खिचड़ी, चावल का माण्ड दूध में पानी मिलाकर साबूदाने की खीर डवल रोटी दूध भुना हुआ आलू, तोरई, टिएडा, परवल, टमाटर का जूस मरीज के लिए बहुत अच्छी खुराक है। मगर याद रखो की मरीज को एक ही बार में बहुत-सा खाना मत दो। एक साफ सुराही में उवाल-छानकर पानी रोगी के पास रखो और उसे मन चाहे जितना पीने को दो। मोतीभरे का मरीज जितना पानी पीवेगा उतना ही उसे फायदा होगा।

मोतीभरे के बीमार का गँहखासतौर पर साफ करना चाहिए।

दाँत और जीभ को अच्छी तरह साफ़ करना चाहिए। एक छोटा चम्मच पिसा हुआ नमक और इतना ही खाने का सोडा एक गिलास गर्म पानी में मिलाकर उससे सुबह-शाम मरीज को कुह्ला कराने से जीभ और दाँत बहुत अच्छी तरह साफ़ हो जाते हैं।

पेट में ज्यादा दर्द हो तो पेट को गर्म पानी में तौलिया भिगोकर और निचोड़ कर सेकना चाहिए। कब्ज होने पर गर्म पानी का ऐनीमा, और दस्त आने पर स्टार्च की पिचकारी देना चाहिए। इसके देने की रीति यह है कि तीन-चार छोटे चमचे मैदा लो, और उसे ठण्डे पानी में खूब घोल लो, तब गिलारू-भर पानी उसमें और मिलाओ, और उचाल डालो। ठण्डा होने पर ऐनीमा की रीति से पेट में पहुँचा दो। पर याद रहे यह घोल खूब पतला होजाय। जखूरत होने पर यह पिचकारी हर दूसरे दिन दी जा सकती है।

अगर बुखार बहुत तेज हो तो मरीज को ठण्डे पानी में कपड़ा भिगोकर पोंछ दो। यह काम १५-२० मिनट तक किया जा सकता है। गीले कपड़े को रोगी के शरीर पर फेरकर फिर सूखे कपड़े से उसे मत पोंछो। पंखे से हवा करके शरीर को सुखाओ। इससे मरीज की बेचैनी, गर्मी और घबराहट दूर होगी, उसे चैन पड़ेगा। अगर बुखार क़ायू में न आवे तो दिन में दो-तीन बार भी यह काम किया जा सकता है। इसमें सर्दी लगने का कोई डर नहीं है। तेज बुखार में या सरसाम की हालत में मरीज के सिर पर बर्फ़ रखा जा सकता है। सिर दर्द बहुत तेज होने पर भी बर्फ़ रख सकते हैं। बर्फ़ न मिले तो ठण्डे पानी में कपड़ा तर करके



रख सकते हैं। यह कपड़ा पाँच-चार मिनट में बदलते रहना चाहिए।

दस्त के रास्ते अगर खून दिखाई दे तो १०-१२ घण्टों तक कुछ भी खाना मत दो। बर्फ़ मिल सके तो छोटे-छोटे टुकड़े करके कपड़े में लपेटकर पेट पर रख दो, इससे खून बहना रुक जायगा।

बुखार उतर जाने पर, मरीज़ को कड़ाके की भूख लगती है। खबरदार रहो कि उसे कोई कड़ी चीज़ न दी जाय। पतला और नर्म ही खाना देना चाहिए।

याद रखो कि मरीज़ के थूक, पेशाब और पाखाने में बीमारी के कीड़े होते हैं। इसलिए इन चीज़ों को योंही मत फेंक दो, बरना हवा में मिलकर ये कीड़े बीमारी फैलावेंगे। मरीज़ को साफ़ कागज़ या बिथड़ों पर थुकवा दो, फिर उन्हें जला दो।

मरीज़ के इस्तैमाल करने के कपड़े-वर्तन अलग रखो और जो खाना मरीज़ से बच जाय, उसे तन्दुरुस्त आदमी को मत दो। जो लोग मरीज़ की सेवा-टहल में लगे हों, वे रसोई-घर में न जाने पावें। तौलिये और रुमाल जिन्हें मरीज़ अपने काम में लावे, उबाल डाले जायँ।

मरीज़ के अच्छे हो जाने पर जो कपड़े धुल सकते हैं, पानी में उबाल डालने चाहिएँ। कमरे में चूना पुतवाना चाहिए। गद्दा हो सके तो जला डालना चाहिए।

हमेशा याद रखो कि मोतीभरे के कीड़े मुँह के रास्ते पेट में जाते हैं। अक्सर ये पानी या खाने की चीज़ों में होते हैं। लोग

मल-मूत्र को ऐसी लापरवाही से फेंक देते हैं कि वह कुओं-तालावों और नालों में चला जाता है। उस पानी को पीने से मोतीभरा हो जाता है। गाय-भैंस के दूध में भी बहुत करके ये कीड़े होते हैं। इसलिए दूध और पानी भी ऐसे दिनों में उबालकर पीना चाहिए। सब्जी-तरकारी में जो मैले का खाद डाला जाता है, उसमें जो रोग के कीड़े होते हैं, वे तरकारी-साग में चिपक जाते हैं। मक्खियाँ भी मोतीभरा फैलाने में बहुत मदद देती हैं, इन्हें रसोई-घर से दूर रखने के लिए हमेशा खिड़कियों और दरवाजों पर जाली लगवाओ और भोजन को कभी उघाड़ा मत छोड़ो।

हाल ही में मोतीभरा का टीका लगाने की रीति चली है। जो लोग ऐसी जगह में रहते हैं, जहाँ मोतीभरे का जोर हो या जिन्हें सफ़र करना पड़े, उनके लिए यह टीका मुफ़ीद है। इसके लगाने से दो-तीन साल तक मोतीभरे का डर नहीं रहता।

देहातों में इसे फसली बुखार कहते हैं और कुआर-कार्तिक के महीनों में लोग इससे गाँवों में भारी कष्ट पाते हैं। इस रोग में हर साल हज़ारों आदमी मरते हैं। यह रोग मच्छर मलेरिया के काटने से लगता है। मलेरिया का मच्छर सामूली मच्छर की बनिस्वत अजीब-सा होता है। उसके बैठने की धज भी अलग होती है। जब यह मच्छर किसी को काटता है तो बीमारी के कीड़े आदमी के खून में छोड़ देता है। वे वहाँ लाखों हो जाते हैं, और आदमी बीमार हो जाता है।

मच्छर हमेशा जल में पैदा होते हैं। मादा अपने अण्डे तालाब के पानी में, धान के खेत में, पोखर में, बाल्टी में, खाली टीन के पीपे में, गढ़ों में, देती है। ये अण्डे दो-तीन दिन में रेंगनेवाले कीड़े बन जाते हैं और दो हफ्तों में ये पूरे मच्छर बन जाते हैं। याद रखना चाहिए कि वहते हुए पानी में मच्छर नहीं होते हैं। इसलिए उचित है कि घर के आस-पास गढ़े मत रहने दो—तालाब या पोखर हो तो उनमें नालियाँ खोद दो जिसमें पानी वहता रहे या उनमें मछलियाँ पाल लो, और बत्तखें छोड़ दो। ये सब छोटे-छोटे कीड़ों को खा जाती है। घर के आस-पास कहीं गढ़ा हो और उसमें पानी जमा हो तो उसपर थोड़ा मिट्टी का तेल डाल दो जिससे मच्छर मर जावेंगे। यह तेल पानी पर फैलकर एक सतह बनाता है, जिससे कीड़ों को पानी के ऊपर तैरने की गुंजाइश नहीं रहती। २० फिट लम्बे और इतने ही चौड़े तालाब के लिए एक बोतल तेल काफी है। अगर रोज पानी बरसे तो तालाब में हफ्ते में एक बार तेल छिड़कना चाहिए। यह भी ध्यान में रखना चाहिए कि ये मच्छर अपनी जगह से ज्यादा दूर नहीं उड़ सकते। मकान से २०० फिट के अन्दर-अन्दर गढ़ा, कूड़ा, कर्कट नहीं रहना चाहिए। मच्छर अक्सर रात को काटते हैं अतः यह सर्वोत्तम बात है कि रात को मच्छरदानी काम में लाई जाय। यह महीन जाली की होनी चाहिए और इस तरह लपेटना चाहिए कि उसमें मच्छर न घुसने पावे।

जाड़ा लगना, ज्वर चढ़ना, पसीना आना, और सिर दर्द ये

मलेरिया के साधारण लक्षण हैं। जाड़ा चढ़ने से पहले रोगी को मलेरिया के लक्षण कमजोरी-सी मालूम होती है। कभी-कभी जी मिचलाकर उल्टी हो जाती है। ठण्ड लगने के बाद १०३ या १०४ तक बुखार हो जाता है और दो-तीन घण्टे रहकर उतर जाता है। कभी-कभी रोज़ भी ज्वर चढ़ता है और कभी दूसरे दिन—एक दिन छोड़कर चढ़ता है। कभी हफ्ते या महीने में दो बार चढ़ता है।

इसकी सही दवाई कुनैन है। जब बुखार जूड़ी दूसरे या तीसरे दिन आवे तो कुनैन खिलाने की सबसे अच्छी रीति यह है कि जिस दिन जूड़ी आने को हो उससे पहले इलाज शाम को एक खुराक अण्डी का तेल गर्म पानी में दे दिया जाय। अगर दोपहर के पीछे तीन बजे बुखार चढ़ता हो तो ६ बजे सुबह ही १५ ग्रेन कुनैन खालो। और इसी तरह दूसरे समय ज्वर चढ़ने से ६ घण्टे पहले खालो। इसी तरह दो हफ्ते तक खाना चाहिए। अगर जूड़ी चढ़ने का कोई नियत समय न हो तो सुबह का खाना खाकर १० ग्रेन कुनैन लो और शाम का खाना खाने के पीछे १० ग्रेन कुनैन खाओ। इसी तरह दो-तीन हफ्ते कुनैन खाना चाहिए।

बालकों को एक-एक ग्रेन कुनैन एक दिन में पाँच बार दो। तीन वर्ष से अधिक उम्र के बालक को दो-तीन ग्रेन दो। परन्तु कुनैन ज्यादा दिन तक अकारण नहीं लेनी चाहिए।

## छाती और गले की बीमारियां

खांसी के कई कारण हैं। गले या फेफड़ों में खराबी होने से ज्यादातर खांसी होती है। कभी-कभी कलेजे की खराबी से भी खांसी होती है। खांसी दो प्रकार की होती है, सूखी और तर। कभी-कभी खांसी में खून भी आता है। कफ की खांसी में कफ को पकाकर सफाई कर डालना चाहिए। और सूखी खांसी में तर दवा देना चाहिए।

१—काकड़ा सींगी, कूट-पीसकर काली मिर्च के बराबर गोली पानी में बनाकर मुँह में रखने से कफ की खांसी आराम होती है।

२—छोटी पीपल चिलम में रखकर धुँआ पीने से पुरानी खांसी आराम होती है।

३—सरसों पीसकर शहद में चाटने से कफ की खांसी दूर होती है।

(४—बहेड़ा पर घी चुपड़कर भूभल में भून लिया जाय। उसे मुँह में रखने से सब किस्म की खांसी आराम होती है।)

५—खाँसी में खून आवे तो अड़ूसे की पत्तियों का एक तोला रस निकाल कर शहद मिलाकर पिलाओ ।

६—शहद और अदरक का रस चाटने से सर्दी की खाँसी दूर होती है ।

यह बीमारी वायु और कफ की है । इस रोग में बुढ़ापे में वड़ा कष्ट होता है । इसमें जुलाव लेकर कौठा साफ रखना सबसे अधिक जरूरी है ।

दमा

१—हल्दी, राई, लोटन सजी चार-चार तोले । गुड़ पुराना १८ तोला कूट-छानकर भरवेरी के समान गोली बनाना और सुबह-शाम खाना । चालीस दिन में सांस आराम होगा ।

२—आक का पका पत्ता एक लो उसमें २५ काली मिर्च घोटकर काली मिर्च के समान गोली बनाओ । बड़े आदमी को एक और छोटे को २ गोली दो । फायदा करेगा ।

३—शोरा कलमी लेकर पानी में भिगोदो । उसमें एक साफ कपड़ा अच्छी तरह तर करके छाया में सुखालो । उसकी बत्ती बनाकर सिगरेट की तरह बीमार को पिलाओ । इससे आनन-फानन सांस का उठता हुआ जोर कम हो जायगा । पर यह सिगरेट होशियारी से पिजानी चाहिए । क्योंकि वह एकदम जल जाती है । इसके लिए किसी चीज की नलकी बनानी चाहिए ।

४—मोर पँख की चन्द्रिका जलाकर कुल्हिया में राख करलो । दो-दो रत्ती राख शहद में सुबह-शाम खाओ । फायदा होगा ।

५—तमाखू का गुल आग में सफेद जलाकर पोसो, दो रत्ती

पान में रखकर खाये । खट्टी वादी चीजों से परहेज करे तो सांस को आराम होवे ।

६—थोड़े से गेहूँ कोरे शकोरे में रख, जलाकर राख करलो । फिर इनकी बराबर हल्दी को जलालो, दोनों को मिलाकर कूट लो । पहले दिन पाँच मांशे ठण्डे या गर्म पानी से लेवे । फिर रोज एक कौड़ी-भर बढ़ाता जाय, २१ दिन में आराम हो जायगा ।

७—तमाखू की हरी पत्तियों का रस एक पाव निचोड़े, उसमें पाव-भर पुराना गुड़ डालकर आँटावे । जब शबत बन जाय, छान कर रखे । दो तोला पीवे । उल्टी, दस्त हो जाय तो थोड़ा पीवे । धीरे-धीरे बढ़ावे । इससे पांच-छै दिन में ही आराम हो जायगा ।

इस बीमारी का सम्बन्ध पेट की खराबी से है । यह कई प्रकार की होती है । कभी-कभी तो इस रोग में मृत्यु हो जाती है ।

हिचकी इसकी उम्दा दवा यह है कि थोड़ी राई पानी में पीसकर गिलास में घोल दो । जब राई नीचे बैठ जाय तो पानी धीरे-धीरे थोड़ा-थोड़ा पीओ । चीनी और काली-मिर्च शहद में मिलाकर चाटो । अगर फिर भी बन्द न हो तो राई का पलस्तर पेट पर पांच-छै मिनट रखो ।

अगर बुखार खाँसी के साथ पसली में दर्द हो तो निमोनिया पसली का दर्द का अन्देश है । अनेक प्रकार से इलाज कराना चाहिए । सर्दी और वादी का दर्द हो तो यह उपाय करो ।

१—बारहसिंहे का सींग पानी में घिसकर गुन-गुना कर पसली

पर लेप करना चाहिए। और सोंठ तथा अरण्ड की जड़ जौ कूट करके पानी में औटाकर गर्म-गर्म पिलाओ।

२—आक की जड़ लड़के के पेशाब में घिसकर लेप करो। और धूप में बैठो।

३—मेथी और शहद मिलाकर और औटाकर पीने से छाती का पुराना दर्द आराम होता है।

दिल की कमजोरी तथा खून की कमी से कभी-कभी दिल की धड़कन बढ़ जाती है और तवीयत घबराने लगती है। यह बड़ी भारी बीमारी है। और इसका इलाज बड़े-बड़े डाक्टर ही कर सकते हैं। पर यहाँ हम मामूली इलाज लिखते हैं—

१—गर्मी के दिनों में यह बीमारी हो तो चन्दन या नीम की लकड़ी पानी में घिसकर पीना चाहिए।

२—सुबह एक नारङ्गी या सेब खाने से भी बहुत फायदा होता है।

३—गुलाब के फूल या हारसिङ्गार के फूल या सेबंती के फूल जो भी मिल जायँ, दूनी चीनी में मिलाकर हाथ से मलो और शीशे के बर्तन में ४० दिन चाँदनी रात में रखो, फिर सुबह एक-एक तोला खाओ। बहुत फायदा करता है।

४—धनिया, किशमिश, मिश्री एक-एक तोला रात को मिट्टी के शकोरे में दो छटॉक पानी में भिगोकर ओस में रख दो। सुबह मल-छानकर पीओ। बहुत फायदा करेगा।



इस रोग के बीमार को आराम करना चाहिए। धूप और गर्द-गुवार तथा दौड़-धूप से बचना चाहिए, तथा घोड़ा, साइकिल और तेज सवारी पर न चढ़ना चाहिए।

गले में सूजन होने से कोई चीज निगलना मुश्किल होजाता है। इसका इलाज यह है—

१—खट्टे शहतूत का रस निचोड़कर बराबर बूरा मिलाकर आँटा ले। आधा रहने पर थोड़ा-थोड़ा पीवे।

२—जीभ पर भी सूजन हो तो मसूर, जौ या अरहर की पत्तियों का पानी पकाकर उससे गरारे करे।

३—धनिया चबाने से भी गले की तकलीफ दूर होती है।

४—सूखा करेला सिरके में घिसकर गुन-गुना गले पर लेप करने से गले की सूजन को मिटाता है।

५—नौसादर का गले पर लेप करने से गले की सूजन दूर होती है।

६—कभी-कभी काग उतर आने पर भी गले में तकलीफ हो जाती है, खासकर बच्चों को। मुलतानी मिट्टी में कपड़ा लपेटकर, तालुए की हजामत उस्तरे से कराकर तालू पर रखे।

७—बच्चों का तालू गिर जाने पर चूल्हे की लाल मिट्टी में एक काली मिर्च पीसकर काग को उठावे।

कभी-कभी नजले से भी गला पड़ जाता है। ऐसा हो तो थोड़ी-गला पड़ जाना सी अफीम खाए और पोस्त के डोडे और अजवायन दोनों को आँटाकर गरारा करे।

२—अद्रक के टुकड़े को भीतर से खोखला करके उसमें ज़रा-सी हींग और नमक भर दे और उसपर कपड़ा लपेटकर आटे की लोई में रख भूमल में गाड़ दे । जब सीक जाय, सुगन्ध आने लगे तो आँच से निकाल, छीलकर खाय तो आवाज़ खुल जायगी ।

३—चावल गुड़ में पकाकर सोते समय खाय । एक घण्टे पीछे दो चमचे गुन-गुना पानी पीवे । तीन दिन में आवाज़ खुले ।

४—जो सिंदूर खाने से गला खराब हो तो दीये का गुल पान में रखकर खाय ।

## पेट की बीमारियाँ

इसे जलन्धर भी कहते हैं, इसकी तीन किस्म हैं। एक वह जिसमें जोड़ों में सूजन आजाती है। इसकी उत्पत्ति कलेजे की खराबी से होती है; दूसरा जलोदर वाः जिसमें पेट बड़ जाता है और चमड़ी भारी हो जाती है। पेट पानी से भरी हुई मशक की भांति तन जाता है, नाभि का गढ़ा भर जाता है, पेट पर उँगली से ठोकने पर तबले के समान आवाज निकलती है ; तीसरा वातोदर जिसमें पेट कड़ा हो जाता है तथा दस्त-पेशाब का बन्द लग जाता है ।

इस रोग में पानी पीने को नहीं देना चाहिए। ऊँटनी का दूध ही पिलाना चाहिए, या साँक और मकोय की पोटली पानी में उवालकर वह पानी देना चाहिए। सूरज की और पीठकर धूप में बैठावे। रोगी को सहते हुए गर्म बालू रेत में छाती तक दबा दे। और जितनी देर मुमकिन हो दबाये रखे। तेज जुलाब दे।

१—एक छटाँक खिले हुए चने का वेसन लेकर उसपर थूहर

का दूध इतना निचोड़ो कि घोल हो जाय। फिर घी में उसकी पकोड़ियाँ तोड़ लो और उन्हें पानी में खरल करके कालीमिर्च-सी गोलियाँ बनालो। दो-से-चार गोली तक रोगी की ताकत देखकर जुलाव के लिए ठण्डे पानी के साथ दो। यह जुलाव दूसरे-तीसरे दिन देते रहो।

२—पुराने लोहे का मैल जो अक्सर गाँवों के खेड़े में या पुरानी जगहों में दबा मिल जाता है, आग में लाल करके तीन बार गाय के पेशाब में, तीन बार एक पाव छाछ में और तीन बार सरसों के तेल में बुझवा दो। फिर कूट-छानकर दस सेर गाय के पेशाब में घोलकर लोहे की कड़ाही में डाल चूल्हे पर रखकर पानी जला दो। जब नमक-सा जम जाय तो कूट-छानकर एक दुअन्नी भर उसमें से रोगी को खाने को दो।

३—खूब सड़ा हुआ हुक्के का पानी रोगी को दो। मात्रा, दो तोला।

४—गोबर जलाकर उसकी साढ़े तीन माशा राख की फंकी कराओ।

५—इन्द्रायन की जड़ पानी में पीसकर पेट पर लेप करे और फल पानी में उवाल कर पीवे।

तिल्ली पेट की बाँई और पसली के नीचे होती है। मलेरिया

तिल्ली

बुखार के बाद या अन्य कारणों से भी यह कभी-कभी बढ़कर कछुए के बराबर सारे पेट में फैल जाती है। उसका इलाज यह है—

१—चूना बिना चुभा-दुध्रा और एक रीठे की मींग कूटकर केले की पक्की फली के टुकड़े में रखकर दाढ़िने पहुँचे के नीचे जोड़ पर बीच की उँगली के सामने एक पहरतक मोटे कपड़े से बाँध रखो। बस वहाँ फफोला पड़ जायगा। उसे चाकू से खोलकर पानी निकाल दो। निली को आराम हो जायगा।

२—अजवाइन जितनी खा सके दोनों समय खाय।

३—सरसों का तेल निल्ली पर गुन-गुना मले।

४—मूली के बीज पीसकर मिर्के के साथ खाय।

५—अगर बुखार न हो तो ६ भाशा मज्जी गुड़ में मिलाकर खाय।

जिसमें मरोड़ के साथ आँध थोड़ा-थोड़ा चार-चार निकलता  
पेचिश है, कभी-कभी खून भी जाता है और मवाद  
पड़ जाता है।

१—सोंठ, कालीमिर्च, बड़ी हरड़ का छिलका, तीनों चीजें बराबर लो, फिर तवे पर घी छोड़कर उन्हें अलग-अलग भून लो। भुन जाने पर उतना ही कालानमक मिलाकर कूटकर चूर्ण बना कर छः-छः भाशा की पुड़िया बनाकर आध पाव दही के साथ मिलाकर खिलाओ। दिन में दो या तीन चार दही-भात भोजन दो। जल्द आराम होगा। प्यास लगने पर गर्म पानी पीना चाहिए।

२—सोंठ को घी में भूनो, फिर कूट-छानकर बराबर कच्ची खाँड के साथ मिलाकर माढ़े मात भाशा खाय, और ऊपर से ताजा पानी पीये। तो खून पेचिश को कायदा करे।

पतले दस्त होने पर अफीम और पान में खाने का चूना मिलाकर मोठ के बराबर गोली बनाकर सुबह-शाम पानी के साथ खाय ।

अगर खाना न पचने से पेट में दर्द हुआ हो तो नमक का पानी पिलाकर उल्टी कराओ । एक सेर गर्म पेट का दर्द-शूल पानी में एक चम्मच नमक काफ़ी है । फायदा होने पर पतली खिचड़ी खिलाओ ।

वादी का दर्द हो तो गेहूँ की भूसी, 'साम्हर और बाजरा की पोटली बना, तवे पर गर्म करके सेको । अजवाइन डेढ़ माशा की गर्म पानी से फंकी लो ।

१—सुहागा भुना सात माशे, अजवाइन तीन तोले, कालीमिर्चे साढ़े तीन तोले, एलुआ चार तोले आठ माशा, कूट-छानकर पाठे के रस में चने बराबर गोली बनाना । सब प्रकार के शूल को दूर करे । वादी में तीन गोली अजीर्ण में दो गोली काफ़ी है । पेट बढ़ जाने पर यह दवा बहुत गुण करती है ।

२—भूख बढ़ाने की यह दवा सबसे अच्छी है—लाल मिर्च नीबू के रस में चालीस दिन घोट्टे, फिर दो रत्ती पान में रखकर खाय ।

३—सनाय, सोंफ, बड़ी हरड़ का छिलका, नमक सेंधा, बराबर कूट-छानकर चूर्ण बनाना । छः माशा चूर्ण गर्म पानी से फंकी लेने से दस्त साफ़ लाता है ।

उल्टी और जी मिचलाना १—थोड़ा गेरू आग में लाल करके पानी में बुझाओ, वह पानी थोड़ा-थोड़ा पिलाने से उल्टी दूर होती है ।

२—नीम की टहनी पत्तों सहित भूमल में दवा दो, गर्म होने पर पीस-छानकर पीने से जी मिचलाना और उल्टी आराम होती है ।

३—इमली मूँह में रखने से जी मिचलाना बन्द होता है ।

४—अगर उल्टी में कफ निकलता हो तो यह करे कि एक चम्मच में घी गरम करो, उसमें दो बतारो डाल दो, एक घड़ी के अन्तर से एक-एक बतारो खाओ, तो कफ की उल्टी दूर हो ।

एक माशा, हींग एक तोला घी में गर्म करो । फिर एक मिट्टी का दीवला खूब लाल करके उसमें वह हींग अफारा और घी डाल दो और उसे एक पाव दूध में दीवले समेत छोड़ दो । वह दूध पीने से शूल और अफारा दूर होगा ।

२—नाभी में हींग का फाया रखने से भी अफारा दूर होता है ।

३—निसोत दो हिस्सा, पीपल चार हिस्सा, हरड़ बड़ी पाँच हिस्सा, सबके बराबर गुड़, कूट-पीसकर चार आने-भर की गोली बनाकर गर्म पानी से सेवन करने से अफारा दूर होता है ।

दिल के पास, पसलियों के नीचे, नाभि के नजदीक और वाय गोला मसाने में एक गाँठ पैदा होजाती है, उसे गोले की बीमारी कहते हैं । जब यह बीमारी पैदा होने को होती है तब भूख नहीं लगती, दस्त में कब्ज हो जाता है, पेट

## पेट की बीमारियाँ

में गुड़-गुड़ आवाज़ आती है, पेट फूल जाता है, तथा दर्द रहता है। जहाँ गोला होता है वहाँ दर्द ज्यादा रहता है।

१—सोठ चार तोला, सफेद तिल सोलह तोला, पुराना गुड़ आठ तोला, इकट्ठा पीसकर आधा तोला या एक तोला गरम दूध

के साथ इस्तमाल करने से सब प्रकार का गोला आराम होता है।

२—आधा तोला सज्जी और इतना ही गुड़ मिलाकर खाने से भी वायुगोला आराम होता है।

इस बीमारी में हल्का भोजन करना और ज्यादा सिहनत नहीं करना चाहिए। पेट साफ रखना भी बहुत जरूरी है।



## बड़ी-बड़ी बीमारियाँ

ये बीमारियाँ बहुत मुश्किल से आराम होती हैं। इनका इलाज हमेशा अच्छे वैद्य या डाक्टरों से कराना चाहिए। फिर भी हम यहाँ उनके विषय में साधारण इलाज लिखते हैं।

गुदा के ठीक मुँह पर या कुछ भीतर छोटी-छोटी गिल्टियाँ बन जाती हैं। ये गिल्टियाँ इस भाग की नसों के सिकुड़ने से पड़ जाती हैं। इसकी जड़ कब्ज है। इसलिए इस रोग में सबसे पहला काम कब्ज को दूर करना है। बवासीर दो प्रकार की होती है, एक खूनी दूसरी वादी।

खूनी बवासीर में एकाएक खून को बन्द नहीं करना चाहिए। हाँ खून ज्यादा निकले और रोगी कमजोर होजाय तो बन्द कर देना चाहिए।

१—चूतड़ की हड्डी पर सींगी लगावे तो बवासीर को आराम हो।

२—एक बड़ी मूली लेकर खोखली कर लो और उसमें जितना

गूगल समा सके भर दो। फिर उसीके छिलके से बन्द करके डोरे से लपेटकर साफ़ धरती में गाढ़ दो और पत्ते तोड़ दो। समय समय पर पानी देते रहो दस पन्द्रह दिन में दुबारा पत्ते निकलेंगे तब उखाड़ मिट्टी दूरकर मूली और दवा घोट-पीसकर वेर के समान गोली बना लो। एक गोली सुबह एक शाम को खूनी में गर्मपानी से और वादी में ताजे से लो; फायदा होगा।

अगर बवासीर का दौरा हो रहा हो, दर्द, चमक खून जारी हो तब यह दवा बनावे। गूगल तीन तोला नीम की निवोली तीन तोला, गुड़ पुराना तीन तोला कूट-पीटकर २२ गोली बनाओ एक सुबह एक शाम को ताजा पानी से लो। ११ दिन में फायदा हो जायगा।

३—अगर गुदा सूफ़ गई हो, तकलीफ़ ज्यादा होतो यह पुलटिस बाँधो। भांग, हल्दी, पोस्त के डोडे, गुगल, प्रत्येक एक-एक तोला। बकरी का दूध दश तोला, दूध में लुगदी के समान पीस आग पर पुलटिस-सी पकाकर गर्ग-गर्म बाँध दो। बहुत आराम मिलेगा।

४—कब्ज हो तो एनीमा दो।

५—जखम हो गये हों तो यह मरहम लगाओ; छर्चा या बन्दूक की गोली, या सीसे का टुकड़ा लेकर ताजा मक्खन में घिसकर नीलेखा का मरहम बनालो। आवदस्त के बाद उँगली से अच्छी तरह यह मरहम लगाओ। तुरन्त ठण्डक पड़ेगी।

बवासीर के बीमार को मूली, बथुवा, जमीकन्द, गाजर और छाछ फायदा करती है।

यह बहुत बुरी बीमारी है। इस में आँतों में खराबी पैदा हो जाती है और खाया हुआ पदार्थ ज्यों-का-त्यों निकल जाता है।

संग्रहणी कभी-कभी तो २० से ३० तक दस्त दिन-रात में होते हैं, पर कभी-कभी सिधे-सिधे ही दस्त होते हैं। पर बहुत भारी और कच्चे दस्त के बाद रोगी सुस्त और कमजोर होजाता है, खून की कमी हो जाती है। और फिर हाथ पैर और सर्वाङ्ग में सूजन आजाती है। और तब रोग असाध्य हो जाता है। रोग शुरू होते ही अच्छे चिकित्सक का इलाज कराना चाहिए। रोगी को पलंग पर लेटे रहना चाहिए। टट्टी भी लेटे-लेटे ही करनी चाहिए।

इस रोगी को सिर्फ गाय की छाछ या दही या गाय का फोका का दूध ही दिया जा सकता है। अन्न विल्कुल बन्द कर देना चाहिए; जैसे दुखती आँख में रेत डाल देने से कष्ट होता है उसी भाँति इस रोग में अन्न खाने से कष्ट होता है, क्योंकि आँतें सूजी हुई रहती हैं। और उनमें घाव हो जाते हैं।

यद्यपि इस रोग का इलाज कठिन है फिर भी यहाँ हम एक बहुत उम्दा नुसखा लिखते हैं—

१—शुद्ध पारा एक तोला, शुद्ध गन्धक दो तोला, सोंठ, मिर्च, पीपल प्रत्येक तीन-तीन तोला, हींग एक तोला। सबके बजन के बराबर भाँग, जो धोकर सुखाकर साफ़ कर ली गई हो, सबको कूट-छानकर चूर्ण कर लेना चाहिए। इस चूर्ण की मात्रा एक माशे से दो माशे तक है। दिन में ३ बार ताजा गाय की छाछ देना

चाहिए। सिर्फ़ छाछ ही पीने को देना, और सब अन्न-जल बन्द करना चाहिए। रोग चाहे कैसा ही बढ़ गया हो फ़ायदा हो जायगा। इस दवा में गन्धक पारा शुद्ध लिखा है—सो इन चीज़ों को शोधने की विधि अन्यत्र है, उसीके अनुसार शोधना चाहिए। आराम होने पर भी रोगी को परहेज कर खाना खाना चाहिए—खासकर मिठाई से बचना चाहिए।

रूखा, ठण्डा और ख़राब खाना बहुत दिन तक खाने से यह रोग होता है। कभी-कभी चोट लगने, गठिया वाय और लकुआ गर्मी की बीमारी होने और अन्य कारणों से भी यह बीमारी होती है। इसके बहुत भेद हैं। हम सिर्फ़ मोटी-मोटी बातें लिखेंगे।

गठिया-वाय में हाथ-पैरों के जोड़ों में पहले दर्द रहता है फिर वे जकड़ जाते हैं और फिर बड़ा कष्ट होता है। इसका एक बहुत अच्छा नुसखा यहाँ हम लिखते हैं—

१—एक तोला संखिया, एक तोला अकरकरा, एक तोला लोंग और १०० बङ्गला पान। तीनों दवाइयों को खरल में डालकर कूटना शुरू करो। एक-एक पान डालते जाओ, जब सब पान घुट जायँ, मोठ के समान गोली बनालो। एक गोली सुबह एक शाम को गर्म पानी या दूध के साथ देना। तर पुष्टिकर भोजन करना। मूंग की दाल न खाना। गर्मी करे तो घी ज्यादा खाना। यह इस बीमारी की बहुत कारगर दवा है।)

२—भिलावा १० नग, धतूरे का पूरा पेड़ एक, मीठा तेलिया

१० तोला, मीठा तेल आध सेर, मालकगनी १० तोला सबको आग पर पकाओ। जब भिलावे जलकर तैरने लगें तब उतारलो इस तेल की मालिश से सब किस्म का बादी का दर्द आराम होता है। यह तेल मुँह-आँख में न लगना चाहिए।

लकुए की बीमारी का इलाज आसान नहीं है। ज्यादा दिन न घुलाकर जल्द ही उसका इलाज करना चाहिए। रोगी को खूब आराम से रखना चाहिए। लकुआ दो किस्म का होता है, एक दाएँ से बाँया आध अङ्ग का, दूसरा ऊपर या नीचे कं धड़ का।

१—उर्द, कौच की जड़, अरण्ड की जड़ और खरेटी इनको ६-६ माशा लेकर एक पाव पानी में काढ़ा करना। इसमें एक माशा हींग और एक माशा सैन्धा नमक मिलाकर पिलाना। अगर किसी का मुँह टेढ़ा होगया हो तो लहसन कूटकर मक्खन के साथ खाने से फ़यदा होता है।

२—१५ कुचलों को १५ दिन पानी में भिगोवे, तीसरे दिन पानी बदलता रहे। १५वें दिन जब नरम होजाँय छीलकर सुखाले, और आंच में भस्म करले, जब धुआ न रहे, तो पानी में काली मिर्च के समान गोली बनाये। एक-एक गोली रोज़ खाय। लकुआ, अर्धाङ्गवात और कमर के दर्द को फ़ायदा करे, ठण्डी प्रकृति को गरम करे।

कोढ़ की बीमारी दूसरे कोढ़ी के छूत से लगती है। यह रोग कीड़ों द्वारा पैदा होता है। शुरु में इस रोग में सिर दर्द और शरीर के भिन्न-भिन्न अङ्गों में दर्द होता है, ठण्ड लगती है और बदन सुन्न

होज़ाता है। पसीना ज्यादा आता है। पसीना या तो सारे शरीर में या एक अङ्ग में होता है। चेहरे और दूसरे अङ्गों में दाने निकल आते हैं। वाद में माथे में, गालों में, नाक में, कान में, ओठों में गांठें पड़ जाती हैं, डाढ़ी-मूँछ और पलकों के बाल झड़ जाते हैं। और अन्त में पलकें, नाक, उँगलियाँ, अँगूठे और शरीर के और-और भाग सड़कर गिर पड़ते हैं।

दूसरे प्रकार के कोढ़ में चमड़ी सुन्न होजाती है। इसमें पहले हाथों और टांगों में तेज दर्द होता है, पीछे चमड़ी पर धन्वे दीखते हैं, वे पहले लाल और पीछे सफ़ेद होजाते हैं। बाल झड़ जाते हैं झुर्रियाँ पड़ जाती हैं, कुछ दिन बाद नसें सुन्न होजाती हैं, उँगलियाँ-अँगूठे और शरीर के दूसरे अङ्ग सड़कर झड़ जाते हैं।

मालूम होना चाहिए कि देश के हर सूबे में कहीं-न-कहीं सर्कारी कोढ़ के अस्पताल बने हुए हैं। जहाँ कोढ़ के बीमारों को ठीक तौर पर रखकर उनका इलाज किया जाता है और कुछ खर्च भी नहीं होता। इस रोग के शुरू होते ही फौरन ही अस्पताल में बीमार को भेज देना चाहिए।

अगर ऐसा होना किसी कारण से मुमकिन न हो तो कोढ़ की सबसे बढ़िया दवा चोलमोगरे का तेल है जो किसी भी अच्छे अँग्रेजी दवा फ़रोश के यहाँ से मिल सकता है। इस तेल की आठ से बीस बूँद तक रोगी को मिश्री या बतारो में डालकर दिन में तीन बार बीमार को देना चाहिए। यह तैल साधारण खुजली से लेकर

आतशक, कोढ़ और चमड़ी की सब बीमारियों पर फ़ायदेमन्द है। वात रक्त की बीमारी, जिसमें घुटनों से नीचे और कौहनियों से नीचे घाव होजाते हैं उसमें भी मुफ़ीद है। कण्ठमाला की बीमारी में भी यह फ़ायदेमन्द है। बढ़ते-बढ़ाते इसकी मात्रा धीस वूँद तक की जा सकती है, पर ख़याल रखना चाहिए कि यह दवा हज़म देर से होती है। जिन रोगियों का हाज़म ख़राब हो उन्हें कम देना चाहिए। यह दवा खाली पेट नहीं देना चाहिए, बल्कि खाना खाने के एक या आधे घण्टे के पीछे देना चाहिए। यह दवा असाध्य कोढ़ को भी फ़ायदा करनेवाली बताई जाती है। कोढ़ की शुरुआत में इसका उपयोग किया जाय तो जल्द फ़ायदा होगा। यह तेल दूध में भी डालकर दिया जा सकता है। जवतक यह दवा सेवन की जाय, नमक, मिर्च, मसाला खटाई आदि बिल्कुल छोड़ देना चाहिए। घी-दूध मक्खन ख़ूब खाय। गुड़ खाण्ड त्याग देना चाहिए। खयाल रखना चाहिए कि बढ़िया दुकान से ख़ालिस तेल खरीदा जाय, क्योंकि अक्सर लोग मिलावट कर देते हैं।

सफ़ेद दागों का एक अच्छा नुसखा यहाँ लिखते हैं। अगर रोग तीन साल से कम का होगा तो दो-तीन महीनेमें अवश्य अच्छा हो जायगा। गेरू, हल्दी, कवाव चीनी, बावची चारों चीज़ें बराबर लेकर चूर्ण बनाओ। छः माशा दवा रात को मिट्टी के शकोरे में भिगोदी जाय। सुबह ऊपर का पानी निथारकर शहद छः माशा मिलाकर पीलिया जाय। बाद को गांठों पर लेप कर लिया जाय।

शरीर के ऊपरी हिस्से की बीमारियाँ

मुँह के रोग—

१—होंठ फट जाय या घाव हो जाय तो घों में मैम मिलकर लगाओ ।

२—दुखती डाढ़ में होशियारी से सेहुड़ के दूध का फाया रक्खो । दर्द उसी समय बन्द हो जायगा और डाढ़ टूट-टूट कर गिर जायगी, कष्ट न होगा । पर दूसरी डाढ़-दाँतों में न लगे ।

३—मौलसिरी की छाल का कुल्ला करने से भी दुखती डाढ़ को आराम होता है ।

४—जो दाँत सड़ गया हो, पीप जाती हो, जड़ें हिल गई हों, काला पड़ गया हो, उसे जल्द-से-जल्द उखाड़ दो । वरना जहर पेट में जाकर और बीमारियाँ खड़ी करेगा ।

५—जीभ फट गई हो या छाले पड़ गये हों या मैली रहती हो तो सबसे पहले जुलाव लो, फिर केले की जड़ का रस और मिश्री लगाओ ।

६—मुँह सूज गया हो तो जामन, आम, मौलसिरी और चमेली के पत्तों के पानी का गरारा करो ।

कान के रोग—

१—कान में दर्द हो तो लोंग कड़वे तेल में जलाकर गुन-गुना कान में डाले ।

२—कान बहने लगा हो तो पिचकारी से साफ कर कौड़ी पीली कुल्हिया में जलाकर काराज की नलकी से उसकी राख कान में फूँक दो ।



३—कान बहरे होजायँ या घुन-घुन शब्द सुनाई दे ती अद-रक का रस शहद, सैधा नमक और तिल का तैल मिलाकर कान में चार-चार भरो । . .

४—कान में कोई कीड़ा घुस गया हो तो कोई-सा भी तेल गुन-गुना करके कान में डाल दो ।

५—कान ब्रेधते समय अनाड़ीपन से कान सूज जायँ तो मुल-हठी, मजीठ और अरण्ड की जड़ पीस घी-शहद मिलाकर लेप कर दो, पक जायँ तो जखम की तरह इलाज करो ।

नजला-जुकाम कहने को मामूली रोग हैं, पर बड़ी तकलीफ़ देता है । यह खयाल रालत है कि ठण्ड लगने से जुकाम होता है ।

नाक के रोग जुकाम तो दूसरे बीमारों से उड़कर लगता है ।

छींक आना, नाक बन्द होना या बहना, सिर का भारीपन जुकाम का साधारण चिन्ह है । इस बीमारी में पसीना लेना अच्छा है । खूब मेहनत करो, गरम पानी से नहाओ और गरम पानी पियो । गरम पानी में पैरों को रखो और गरम पानी बहुत-सा पियो । ऊपर कम्बल ओढ़ लो, जिससे खूब पसीना आवे । ऋजु हो तो हल्का जुलाव भी ले लो ।

( १—गेहूँ की भूसी चार माशा, गिलोय चार माशा, सोंफ चार माशा, काली मिर्च सात दाने, मुनक्का सात दाने । पाँच छटाँक पानी में पकाओ, दो छटाँक रहे तो दो तोला मिश्री मिला-छानकर पीओ, जुकाम की बहुत अच्छी दवा है । )

२.—बनफ़सा एक तोला इसी तरह पकाकर पियो ।

(नाक कभी गीली रहे कभी सूखी और सुगन्ध-दुर्गन्ध का ध्यान भी न रहे तो यह पीनस रोग कहाता है। इस रोग में शुरू में ही गुड़ और दही के साथ काली मिर्च का चूर्ण खाने से बहुत फायदा होता है।

३—उपले की राख आक के दूध में तर करके छाया में सुखाते, उसका नास लेने से बहुत बढ़िया नास होजाता है। तड़ा-तड़ा छोंक आती हैं। सिर हलका हो जाता है।

१—भुनी फटकरी साढ़े तीन तोला, हल्दी सात माशा, अफीम पांच माशे, पके काराजी नींबू के रस सं लोहे की कड़ाही में मन्दी आँख से पकाओ और पानी में रगड़कर आँख आँख की बीमारियाँ के ऊपर पतला-पतला लेप करो, तो आँख का दुखना, सूजन और कोयों की सुर्खी को फायदा करेगा।

२—ग्वारपाठे का गूदा एक माशा, अफीम एक रत्ती, पीसकर पोटली बाँध, पानी में भिगोकर आँखों पर फेरो। एक बूँद आँख में भी टपका दो। आँख दुखने के लिए बहुत अच्छी है।

३—गर्मी से आँख दुख रही हो तो मंह के पानी में थोड़ी-सी फटकरी डालकर दिन में तीन-चार बार पीपल के पत्ते सं टपका दो।

(४—नीम की कोपल पीसकर उसका रस कान में टपकाने से बच्चों की आँख आनी अच्छी हो जाती है। पर दाहिनी आँख आई हो तो बायें कान में और बाईं आँख आई हो तो दाहिने कान में टपका ले। बड़े आदमी के कानों में इसीभांति धतूरे के पत्ते का रस गुन-गुना कर टपकाने से फायदा होगा।

५—बड़ का दूध आँख में आँजने से आँख आना जल्द अच्छा होता है ।

६—लड़की के मूत्र में फाया भिगोकर वाँधने से वच्चों की आँख आना आराम होती है ।

७—काली मिर्च, कवीला और पीपल छोटी वरावर ले, महीन पीस सुर्मे की भांति आँख में आँजने से रतौंध आराम होता है ।

८—प्याज का रस आँखों में लगाने से रतौंध दूर होता तथा नेत्रों की ज्योति ठीक होती है ।

९—हूक्के के नेचे का चीकट आँख में आँजने से रतौंध आराम होता है ।

१०—पलकों का मोटा होजाना, खुजली चलना, खुश्की होना, बालों का गिर जाना, इसके लिए यह दवा बहुत उत्तम है । जस्त दो तोला चार माशा, लोहे के वासन में कोयले की आँच कर पिघलाकर उसपर थोड़ा-थोड़ा वधुए का रस टपकावे । पीलिया सफेद भस्म हो जायगा । उसे आँख में आँजना चाहिए ।

(११—जब आँखों के आगे मच्छर या मक्खी उड़ते दिखाई दें और दिन-दिन इसमें विशेषता होती जाय तो जानना चाहिए कि मोतियाबिन्द होगा । इसका शुरू में ही इलाज हो सकता है । बाद में कटवाना ही पड़ता है । नौसादर को सुर्मे की भांति पीसकर आँजने से मोतियाबिन्द में बहुत फायदा करता है ।

१२—यह दवा मोतियाबिन्द की बहुत बढ़िया है—इमली के

पत्ते दस तोले फूल-कांसी के कटोरे में नीम के सोटे से घीटे, जिस में पैसा गड़ा हो, यहाँतक कि गाढ़ा होजाय । पीछे वेटी की माँ के दूध में चालीस पहर घोटकर आँख में आँजे ।

जाला-माडा नाखून—

१३—अरहर के पत्तों का रस १४ माशा, छानकर नीम के सोटे से, जिसमें पैसा गड़ा हो, दस काराजी नींबुओं के रस में खरल कर, गोलियाँ बनावे और आँखों में आँजे ।

१४—नौसादर की कलम से नाखूने को छूने से नाखूना आराम होता है ।

१५—काली बोटल तोड़कर उसका टुकड़ा फूल की थाली पर नींबू के रस में रगड़ो, मरहम-सा होने पर गोली या वक्तियाँ बनाकर सुखा लो, दो-तीन बार आँख में लगाने से जाला कट जाता है ।  
दलका—

१६—समुद्रफेन, कत्था सफेद, मुनी फटकरी, बड़ी हरड़ की बकल, रसौत, अफीम, नीलाथोथा सबको बराबर पानी में घोटकर रगड़ा बनावे, तो कोयों की सुर्खी, दलका और खुजली को बहुत फायदा करे ।

कोए का नासूर—

१७—जो नाक की थोर के कोए में होता है और दवाने से उसमें से राध-लोहू निकलता है । दीए की चीकट कपड़े पर लगाकर उसकी बत्ती नासूर में भरें ।

परवाल—

१८—पहले वालों को उखाड़ लो, फिर नवसादर बकरी के पित्ते में मिलाकर पतला-पतला लेप करें ।

सिर दर्द कई कारणों से होता है । कभी-कभी गर्मी से भी होजाता है और बहुधा क्लब्ज से होता है ।  
सिर के रोग इसलिए पहले उसके कारणों को दूर करे ।

१—नौसादर, हल्दी तथा पान का चूना मिलाकर सूँघने से आधासीसी और दूसरे प्रकार का दर्द आराम होता है ।

२—जौ का आटा पानी में घोल सिर पर लेप करने से गर्मी का सिर दर्द आराम होता है ।

मिर्गी-पागलपन, हिस्टीरिया

या मिर्गी की बीमारी बच्चों और बड़ों को भी होती है । ऐसे आदर्मा चलते-चलते गिर जाते हैं । हाथ-पैर फँकते हैं, मुंह से भाग गिराते हैं और आँखों की पुतली फैल जाती है । दाँती भिंच जाती है । बेसुध होजाते हैं । इस रोग के दौरे कभी-कभी तो कई दिनों में और कभी-कभी दिन में कई बार होते हैं ।

१—जब मिरगी के दौरे हों तो सोंठ, मिर्च, पीपल, नौसादर, इन्द्रायन, कलौंजी इनमें जो-जो चीज मिल जाय, बारीक पीसकर नाक में फूँक दो । ठण्डे पानी के छींटे मुंह पर दे ।

२—कूठ, सोंठ, कवाव चीनी, देवदारु प्रत्येक दस माशा । काला मोंगरा, काली मिर्च, अकरकरा, गजपीपल और सन के

बीज प्रत्येक दो तोला आठ माशा और सब दवाइयों के बराबर गूगल लेकर कूट-छान शहद में मिलाकर गोली बनावे। सात माश की मात्रा है। सौंफ-सवेरे गुनगुने पानी के साथ निगले। यह मिरगी की बहुत अच्छी दवा है।

३—एक आना-भर बच का चूर्ण शहद के साथ रोज़ चाटने से मृगी आराम होती है।

४—मादा भेड़ के दाँत गले में लटकाने से बच्चों को मिरगी आराम होती है।

वह बीमारी है जो सिर्फ औरतों को ही होती है। इसकी शक्त तो मिरगी जैसी ही होती है, पर इसका कारण गर्भाशय की खराबी है। इस बीमारी के शुरू में छाती में हिस्टीरिया दर्द, मन मैला रहना आदि लक्षण होते हैं। कोई-कोई स्त्री रोती-चिल्लाती और हँसती है। अपने पर या दूसरों पर द्रोपारोयण करती है। लोग यह देख भूत-प्रेत का शक करने लगते हैं। यह रोग पुराना होने पर फिर नहीं आराम होता। इस का इलाज किसी स्त्री डाक्टर से कराना चाहिए। ब्राह्मी वृटी इस रोग की अच्छी दवा है। पेट की सफ़ाई और मासिक धर्म की सफ़ाई ठीक-ठीक होनी चाहिए।

यह कई प्रकार का होता है। किसीमें रोगी को क्रोध और चिन्ता बनी रहती है। कोई-कोई रोगी हँसने-पागलपन खेलने में पस्त रहता है। इस रोग में नींद बहुत कम आती है। पागल आदमी को बारम्बार जुलाव देना

चाहिए। उसे अकेला न रहने दे, न डरावे, धमकावे। इस बीमारी के अलग-अलग सरकारी शफाखाने बने होते हैं। यहाँ एक नुसखा देते हैं, यह पागलपन को बहुत आराम करता है—

बच, छोटी हरड़, कूठ कड़ुआ, शतावर, गिलोय, चिरचिटा, वायविड़ङ्ग, शेखाहूली सब बराबर लेकर चूर्ण बनाना। चार माशा की मात्रा घी के साथ चाटना। इससे मत्र प्रकार के पागल को आराम होता है।

सुजाक होने से पेशाब की नाली में पहले जलन होती है फिर सफेद और पीले रङ्ग का मवाद निकलता है। यह बीमारी जिस स्त्री-  
सुजाक और गर्मी पुरुष को होती है, उसके साथ सहवास करने से, उसकी धोती, तौलिया जिसमें मवाद लग गया हो, इतैमाल करने से या जहाँ उसने पेशाब, पाखाना किया हो, वहाँ से यह रोग लग जाता है। पर ऐसा बहुत कम होता है। मुख्य रोग लगने का कारण सहवास ही है।

सहवास के तीसरे दिन रोग के लक्षण जाहिर होते हैं। पहले पिशाब की नाली में खुजली और जलन तथा चुभने जैसा दर्द होता है। पेशाब करते समय तकलीफ होती है, और पतला पानी के जैसी चीज पिशाब की नाली से निकलती है। कुछ दिन बाद यही चीज गाढ़े मवाद के रूप में निकलने लगती है। इस बीमारी का अगर ठीक इलाज हो तो दो महीने में अच्छा हो जाता है। अगर सूजन पिशाब की नाली में पुरानी पड़ गई तो महीनों और सालों तक बीमारी बनी रहती है। इस बीमारी से दिल में जोड़ों

में, हड्डियों में और गुर्दे में बीमारियाँ हो जाती हैं, जो बहुत खतरनाक हैं। अगर इसका मवाद आँखों में छू जाय तो उसके अन्धे होजाने का खतरा है। बीमार को आराम से लेटना चाहिए। पानी बहुत पीना चाहिए। पानी में नीबू तिचोड़कर पीना फायदा करता है। दस्त में कब्ज हो तो दस्त साफ लाने की दवा लेनी चाहिए। इन्द्री में दर्द और सूजन ज्यादा हो तो गर्म पानी में थोड़ी-थोड़ी देर में भिगोना चाहिए। इससे दर्द मिटेगा। हाथ को साफ रखना चाहिए। खाने का सोड़ा दिन में दो-तीन बार आधा चम्मच, आधा गिलास पानी में मिलाकर पीना चाहिए। यह दवा भोजन के बाद एक या दो घण्टे बाद पीना चाहिए। और किसी अच्छे डाक्टर-वैद्य का इलाज करना चाहिए। नीचे लिखी दवा सुजाक की बहुत बढ़िया दवा है—माजूफल, कत्था पपरिया, वंशलोचन, एक-एक तोला लेकर कपड़छन कर चन्दन के तेल तीन तोला में मिला २४ गोली बनाना। प्रतिदिन चार से छः गोली तक पानी के साथ खाना और सिर्फ दूध-भात भोजन करना चाहिए। दो हफ्ते में आराम हो जायगा।

वैरोजे का तेल जो अंग्रेजी दवावालों के यहाँ मिलता है इस बीमारी में बहुत फायदा करता है। पाँच से २० बूँद तक वताशे या मिश्री में, दिन में पाँच-छ बार खाना चाहिए।

स्त्रियों में पुरुषों से यह रोग लग जाता है। वे शुरू में शर्म से कहती नहीं। पीछे उन्हें अनेक रोग लग जाते हैं। ऐसी स्त्रियों को प्रमेह और वाँक का रोग हो जाता है। उन्हें खाने में वही दवा



जो पुरुषों को दी जाती है देना चाहिए। और योनि-स्थान में पिचकारी देनी चाहिए। तथा जवतक आराम न हो पूरा विश्राम करना चाहिए, गर्म जल में बैठना भी फायदेमन्द है।

यह बड़ी घिनोनी बीमारी है। यह इस रोग के रोगी स्त्री-पुरुष के साथ सहवास करने से लग जाती है। यदि माता की बीमारी हुई और उसके गर्भ रह गया तो गर्भ में ही बालक को गर्मी भी वह बीमारी लग जाती है। यह रोग भी छूत से लग जाता है। अतः बीमार का हुक्का, कपड़े, विछौना इस्तैमाल न करना चाहिए।

सबसे पहले अण्डकोषों में या इन्द्री की सुपारी पर एक छोटी-सी फुन्सी उठती है। यह लक्षण सहवास के पाँच-छः दिन बाद होता है। इसके छ-सात हफ्ते बाद खसरे-खसरे जैसे दाने सारे शरीर पर निकल आते हैं। सिर दर्द, मितली होती है, भूख बन्द हो जाती है। गला बैठ जाता है। वगल और गुदा के आस-पास चेपवाले घाव दीख पड़ते हैं। बाल झड़ने लगते हैं।

महीनों और बरसों रोग के गुजर जाने पर रोग की तीसरी अवस्था आती है, जब बड़े गहरे घाव शरीर के भिन्न-भिन्न भागों में निकलते हैं। नाक सड़ जाती है, और गिर पड़ती है। नाक की जगह सिर्फ छेद रह जाता है। खोपड़ी की हड्डी गल जाती है। अङ्ग की, और कहीं की भी हड्डी गल सकती है। कभी-कभी इन्द्रिय गल-सड़ कर गिर जाती है।

रोग हुआ है, यह मालूम होते ही झट-पट इलाज कर लेना

चाहिए। और अच्छे वैद्य-डाक्टर का इलाज करना चाहिए,, सटर-पटर दवा देकर रोगी का जीवन खतरे में न डालना चाहिए। फिर भी हम यहाँ एक अच्छा नुसखा लिखते हैं, और कोई उपाय न हो तो फिर यही नुसखा देना चाहिए।

१—पारा शुद्ध, अजवान खुरासानी, भिलावा, अजमोद, अस्पंज, प्रत्येक तीन-तीन माशा लेना, गुड़ पुराना तीन तोला चार माशा कूट-छानकर जंगली बेर के बराबर गोली बनाना। एक-एक गोली दोनों समय इस तरह निगलना कि दाँतों से न लगे। खिचड़ी, दाल-भात और गेहूँ का फुलका फीका खाय। खटाई घादी से बचे, पाँच दिन में आराम हो।

भिलावा और पारा शुद्ध करके डालना चाहिए। इनके शुद्ध करने की विधि अन्यत्र लिखी है। इस दवा को शुरू करने से पहले आधा जुलाव लेना जरूरी है। आराम होने पर खून साफ करने की यह दवा पीवे।

२—चिरायता, शाहतरा, छः-छः माशा, रात को मिट्टी के शकौरे में आघपाव पानी में भिगोदो। सुबह मल-छानकर शहद मिलाकर पियो। अगर ऊपर की दवा से मुँह आ जाय तो फटकरी के गरारे करे। आराम होने पर भी परहेज रखे। घी ज्यादा खाय।

## स्त्रियों की बीमारियां

यह बीमारी अक्सर स्त्रियों को होती है। इसके कई कारण हैं। जो यहाँ विस्तार से नहीं लिखे जा सकते। लेकिन इसके दो मासिक-धर्म को गड़बड़ी मुख्य कारण होते हैं। या तो किसी बीमारी की वजह से खून की कमी होजाय, या किसी कारण से गर्भाशय और स्त्री अण्डकोषों का ठीक-ठीक काम न हो। इस बीमारी में कभी तो बहुत देर में श्राव होता है, या जल्द-जल्द होता है। कमर में दर्द, बेचैनी, भारीपन और सिर दर्द, की शिकायत रहती है।

१—वायविडङ्ग पाँच माशा, अजखर पाँच माशा, गुड़ पुराना तिबरसा तीन तोला, दालचीनी तीन माशा, गुलाब के फूल दो तोला सबको पाँच छटाँक पानी में पकाओ। दो छटाँक रहे तो गुनगुना छानकर पिलाओ। मासिक-धर्म के दिनों में दिन में दो बार देना चाहिए। सब प्रकार के कष्ट दूर होंगे। मासिक खुलकर होगा। बदन गर्म रखना चाहिए।

२—गर्म पानी में बैठना या पिचकारी लगाना भी अच्छा है। अक्सर औरतें इन दिनों गन्दी रहती हैं तथा गन्दे कपड़े का चिथड़ा काम में लाती हैं, यह बहुत बुरी बात है। कपड़ा साफ़ लिया जाय और वदन भी साफ़ रक्खा जाय तथा ताजा और हल्का भोजन किया जाय।

इस रोग में चिकना, बदबूदार पतला या गाढ़ा लुआव-सा योनि से निकालता रहता है, कमर में दर्द, कभी-कभी हल्का बुखार बना रहता है। यह श्राव कभी-कभी काला-पीला गर्म फेनीला या लाल रंग का निकलता है।

शुरू-शुरू में इस रोग में हर तीसरे दिन फिनाइल की पिचकारी देना चाहिए। दो सेर गुनगुने पानी में दस बूँद फिनाइल ही काफी है। इसके बाद यह दवा देना चाहिए।

१—आंवला सूखा एक पाव लेकर घी में धीमी आंचपर भून लो, बाद में बराबर कच्ची खांड मिला, कूट छानकर शहद में चटनी-सी बनालो। एक-एक तोला सुबह-शाम खाने से बहुत फायदा करता है।

२—मूंगे की भस्म भी बहुत गुणकारी है।

३—सुपारी पाक इस रोग की बढ़िया दवा है।

४—कच्चा पका केला तथा गूलर खाना बहुत गुण करता है।

रक्तप्रदर—जिसे पैर जाना भी कहते हैं। अगर खून बहुत ज्यादा निकलता है, तो रोगी को ठण्डे पानी के टब में बैठाओ।

१—पुराने घड़े का ठीकरा पानी में घिसकर दे ।

२—चूल्हे की लाल मिट्टी चार माशा पानी के साथ फँकी दो ।

३—रसौत, आम की गुठली, जाम की गुठली, छाप के फूल, चौलाई की जड़, मुलहटी, बराबर लेकर, कूट-छान चूर्ण बनाकर छः-छः माशा सुबह-शाम चावल के धोवन के साथ दो ।

४—पुराना रक्त-प्रदर होने पर ये लड्डू बहुत गुण करते हैं ।

खिले हुए चने का बेसन एक पाव, घी ताजा एक पाव धीरे-धीरे आग पर भूनो । पीछे ठण्डा करके एक पाव कच्ची खांड और दस तोला सेलखड़ी पीसकर मिला, एक छटांक के लड्डू बनालो । एक लड्डू रोज़ खाना चाहिए । खुराक ताजा और हल्की ।

गर्भावस्था में औरतों को बहुत से रोग होजाते हैं । बुखार, सूजन, दस्त लगना, उल्टी, सिर घूमना, खून गर्भिणी जाना, गर्भ में तकलीफ़ आदि । इनका इलाज भी ख़ास होता है । नहीं तो गर्भ गिरजाने का ख़तरा रहता है ।

१—बुखार होने पर लाल चन्दन, ख़स, मुलहटी, पद्माख, तेजपात का काढ़ा, शहद और चीनी मिलाकर पिलाना चाहिए । दूध पीने को देना ।

२—दस्त लगने पर आम और जामुन की छाल का काढ़ा, चीनी, शहद मिलाकर पिलाना, धान की खील पानी में भिगोकर खाने को देना ।

३—कब्ज होनेपर द्रो तोला अरण्डी का तेल दूध में मिलाकर देना ।

४—सूजन होने पर—सूखी मूली, विसखपरा, गोखरू, ककड़ी के बीज, खीरे के बीज का काढ़ा चीनी मिलाकर देना ।

५—सेहूड के पत्ते का रस सूजन पर मलने से या उपले की राख रगड़ने से सूजन आराम होती है ।

६—उल्टी होने में ज़रा-सी अजवाइन गर्म पानी से फँकी करना वाद में एक पाव गर्म दूध पीना ।

७—सिर दर्द करे या भारी हो तो बादाम या कद्दू का तेल सिर पर मालिश करना ।

१—पहले महीने में धब्बा दीखे तो मुलहटी, सागवान के बीज और देवदारु छः-छः माशा लेकर पोटली बना एक पाव दूध में वरावर पानी मिला, ओंटाकर जब पानी जल जाय तब देना ।  
गर्भ श्राव

२—दूसरे महीने में काले तिल, मजीठ और सनावर पका कर देना ।

३—तीसरे में अनन्तमूल और चौथे में मुलहटी और सौंफ़ । पाँचवे में कटहली और खिरनी की छाल पकाकर देना ।

४—सातवें महीने में सिंघाड़ा, कमल की डण्डी, किसमिस, कसेरू और मुलहटी । आठवें में कैथबेल, कटहली, ईख की जड़ । और नवें में मुलहटी, अनन्तमूल पकाकर पिलाना ।

५—अगर गर्भपात न रुके तो मुलतानी मिट्टी पानी में भिगोकर वही पानी लगातार पीने को देना । उसीमें कपड़े की गद्दी भिगोकर पेड़ू पर रखना । पलङ्ग का पायता ऊँचा रखना चाहिए ।

अगर बच्चा होते-होते रुक जाय, तो फौरन डाक्टर को बुलाना चाहिए। अगर डाक्टर न मिले और रोगी की बच्चा होने में देर जान पर आधनी हो तथा बच्चा जिन्दा हो तो पाँच तोला अरण्डी का तेल गर्म दूध में रोगिणी को पिलाओ। दस मिनट में बच्चा हो जायगा।

बच्चा पेट में मर जाय तो—सेहुड़ का दूध गर्भणी के सिर में लगाना।

नाल न गिरे तो—साँप की काँचली की धूनी योनि में दो।

शूल—बच्चा होनेपर ज्यादा शूल हो तो जवाखार गर्म पानी से देना।

बच्चा पैदा होने पर जच्चा को कम-से-कम छः तोला सोंठ जरूर खिला देनी चाहिए। यह काम पुरानी स्त्रियाँ खूब जानती हैं।

बच्चा होने के तीन-चार दिन बाद ज्वर चढ़े और लगातार कई दिन तक उतरे नहीं, तेज होता जाय तो भय है कि कहीं प्रसूत-ज्वर न हो गया हो, यह भयानक होता है। और प्रसूत-ज्वर जच्चा के प्राण पर खतरा होता है अतः उसका इलाज अच्छे वैद्य-डाक्टर से कराना चाहिए।

१—दशमूल का काढ़ा इसकी सबसे अच्छी दवा है। किसी अच्छे वैद्य से दशमूल खरीदना चाहिए।

थनेल—कभी-कभी दूध पीते-पीते बच्चा दुध्नी में सिर-मार देता है, तब थनेल का रोग हो जाता है। स्तन इसमें सूज जाता है।

१—धतूरे का पत्ता और हल्दी पीसकर लेप करना चाहिए।

२—गर्म पानी से सेक करनी चाहिए ।

कभी-कभी दूध में खराबी हो जाती है, जिसे पीने से बच्चा बीमार हो जाता है । दूध की बूँद काँच की शीशी में पानी भरकर टपकानी चाहिए । दूध घुल जाय तो अच्छा और नीचे बैठ जाय, तार-तार हो जाय तो खराब ।

१—दशमूल, नीम का पत्ता, सतावर, लाल चन्दन का काढ़ा पिलाने से दूध शुद्ध हो जाता है ।

२—दूध सूख जाने पर बन् कपास की जड़, और ईख की जड़ बराबर कांजी में पीसकर आधा तोला खाने को देना ।

३—सुहाग सोंठ, बच्चा पैदा होने पर खिलाने से बच्चा को बहुत गुण दिखाती है, ताकत देती है, शरीर को ठीक रखती है ।



: १६ :

## बच्चों की वीमारियां

बच्चों की वीमारी को पहचानने की रीति—बालक रोता हो और उसके मुँह में भाग आवे तो समझ लेना चाहिए कि उसके कपड़ों में जूँ है, जो बच्चों को काटती है। उसे ढूँढ निकाल देना चाहिए।

अगर बालक बार-बार अपने पैरों को पेट की ओर समेटे और पेट को दवाने या छूने न दे, बराबर रोता ही रहे तो जानना चाहिए कि पेट में दर्द है। आग पर गर्म हाथ करके पेट को सुहाता-सुहाता सेके। या रोगान गुल को गर्म करके पेट पर मल दे। बालक सोकर उठे और जीभ निकाले, इधर-उधर सिर हिलावे तो जानना चाहिए कि वह भूखा है; उसे तुरन्त दूध पिला देना चाहिए। एक करवट देर तक सोने से कोई चीज़ चुभने से या चींटी अथवा मच्छर के काटने से भी बालक रोता है, इसको अच्छी तरह देख-भाल लेना चाहिए। जो बालक ऐं-ऐं किये ही चला जाय, चुप न हो, रोता रहे तो समझना चाहिए कि कहीं न कहीं दर्द है। जहाँ दर्द होगा

वहाँ वह बारबार छुयेगा। वहाँ अगर दूसरा आदमी छुयेगा तो वह ज्यादा रोवेगा। जब बालक के भिर में दर्द होता है तो वह अपनी आँखें मूँद लेता है।

गुदा में दर्द होने से बालक को प्यास ज्यादा लगती है और वह बेहोश हो जाता है। दस्त बढवूदार आने लगे और उसका रङ्ग बदल जाय तो समझना चाहिए कि उसके पेट में कब्ज या बढहज्मी है। तब उसे रेवनचीनी का छिलका कूटकर सात रत्ती माँ के दूध या पानी में देना चाहिए। दस्त का रङ्ग भी बदल जायगा और पेट भी साफ हो जायगा।

अगर दस्त का रङ्ग सफेद हो तो छोटी इलायची, पोदीना, पीपल, कालीमिर्च, कालानमक, सब चीजें बराबर ले कूटकर छान प्रतिदिन दोनों समय तीन-चार रत्ती देना चाहिए।

अगर बालक को मामूली दस्त आवें और जरा-जरा सा आवे खुलकर न हो तो गर्मपानी में थोड़ा अरण्डी का तेल मिलाकर पिलाओ।

अगर पेचिश हो तो सौंफ को जरा-से पानी में पीसकर गुन-गुना पिला दो।

जब बालक के पेट में कीड़े पड़ जाते हैं तो वह बार-बार मूत्रेन्द्रिय को हाथ लगाता है, मलता है, सोतीवार गुदा और नाक को खुजाता है, दाँत किसकिसाता है। ऐसी हालत में पहले एरण्ड का तेल गर्मपानी में पिलाओ। इससे आराम न हो तो यह काढ़ा पिलाओ—सोथा, चूहाकानी, त्रिफला, देवदारु, सैजने के बीज इसके

काढ़े में पीपल का चूर्ण और वायविडङ्ग का चूर्ण एक-एक रत्ती मिलाकर पिलावे। सब दवाइयाँ एक माशे, सबसे आठ गुना पानी लेना चाहिए। जब बालक रात को सोकर उठे और पेशाब करे तो उसके पेशाब का रङ्ग देखना चाहिए। अगर सफेद हो और जम जाय तो अजीर्ण समझना, लाल है तो ज्वर। ऐसी हालत में आठ माशा पानी में एक रत्ती कल्मीशोरा पीसकर देना चाहिए। या सोंफ का अर्क एक तोला, भुनी फिटकरी एक रत्ती, सतंगिलोय एक रत्ती मिलाकर पिलाना। या गोखरू के काढ़े में आधा रत्ती शिलाजीत दें।

२ टूंडी पकना—नाल खींचने से बालक की टूंडी पक जाती है। उसमें यह मरहम महीन कपड़े पर लगावे। मोम एक तोला, अल्सी का तेल ढाई तोला, जांगर एक माशा, पीसकर आग पर हल कर लो। जो सूजन हो तो पीली मिट्टी का एक ढेला आग में लालकर उसपर दूध डालो और टूंडी को बफारा दो।

३ खाल लग जाना—काँख, कौहनी, घोंदू, रान वा जांघ में प्रसे, कहींकी खाल चिपक जाती है तो इसमें सरसों का तेल नित्य चुपड़ना चाहिए।

४ दूध डालना—पान का चूना एक तोला आध सेर गर्म पानी में घोल दो। जब नीचे बैठ जाय; पानी निथार लो। यह पानी कई बार दिन में पिलाना चाहिए।

५ दूध न पीना—बच्चा यदि दुद्धी न दावे तो या तो उसके पेट में दर्द है या मन्दाग्नि है। कारण देखकर उसका इलाज करो।

६ हंसली जाना—यह हंसली एक हड्डी है, जो हंसली की भाँति गले में दोनों कन्धों से लगी है। बच्चे को गोद में लेती चार उसकी गर्दन में हाथ न लगाने से या झटका लग जाने से यह उतर जाती है। ऐसे बच्चों के गले में चाँदी की हंसली पहनाना चाहिए जो बोंभ को सम रखे। और किसी होशियार दाई से सुतवा दो।

७ काग गिरजाना—यह गर्मी से होता है। बालक दूध पीना छोड़ देता है या पीकर तुरन्त डाल देता है। बहुत रोता है पर रोया नहीं जाता।

चूल्हे की राख और कालीमिर्च उँगली पर लगाकर उंगली से चतुराई से ऊपर उठा दो।

गर्म चीज खाने को न दो, मुलतानी मिट्टी सिरके में पीसकर तालुए पर लगा दो।

८ आँख दुखना—पहले तीन दिन कुछ न करो। छोटा बच्चा हो तो कड़ुआ तेल कान में डाल दो और तालू पर भी मल दो, पाँच रत्ती फटकरी चारीक पीसकर एक तोला गुलाब जल में घोल दो, उसकी कई वूँदें दिनभर टपकाओ, या धीगुवार का गूदा, हल्दी, रसौत, सब मिलाकर पैर के तलुओं से बांध दो।

९ खाँसी—यह बहुत बुरी बीमारी है। अगर तर हो तो आक की मुँहवन्द डोँड़ी गिनकर जितनी हों उतनी ही कालीमिर्च गिनकर, पाँचों नोन डाल, कुल्हिया में रख, कपरौटीकर आग में फूंक लो; इसे बच्चे को चटाओ।

कूकर खाँसी बच्चे को बहुत कष्ट देती है। बालक खाँसते-खाँसते

उल्टी कर देता है। यह खाँसी दूसरे बच्चों को लग जाती है। इसकी अच्छी दवा यह है, कि कालीमिर्च एक तोला, पीपल छः माशा, अनारदाना आठ तोला, पुराना गुड़ सोलह तोला, जवाखार एक तोला सबको इकट्ठा कर मसल-छान गोली बनाओ, इससे भयानक-से-भयानक खाँसी भी आराम होजाती है।

बच्चों को खाँसी, दस्त और बुखार साथ-साथ हो तो यह करे-काकड़ासींगी, पीपल, अतास, मोथा पीसकर चटावे। अगर सिर्फ खाँसी और बुखार हो तो सुहागा अधभुना बराबर कालीमिर्च पीस, धीगुआर के रस में चने बराबर गोली बनाओ। बहुत फायदा होगा।

१०. पेट चलना—अगर दाँतों के कारण ही तो कुछ उपाय न करे। और कारण से हो तो सोंठ, अतीस, नागरमोथा, नेत्रवाला इन्द्र जौ इनका काढ़ा पिलावे।

अगर दस्त के साथ ज्वर भी हो तो यह काढ़ा दे। अतीस, काकड़ासींगी, पीपल इनका चूर्ण शहद में चटाओ। अगर प्यास ज्यादा हो तो मोथा, सोंठ, अतीस, इन्द्रजौ, खस इनका काढ़ा दो। अगर आँव हो तो बायविडङ्ग, अजमोद, पीपल, बारीक पीस ठण्डे पानी से दो। अथवा सोंठ, अतीस, भुनी हींग, मोथा, बुड़े की छाल, चीता इनका चूर्ण गर्म पानी के साथ दो। अगर खून भी आवे तो पाखान भेद सोंठ पानी में घिसकर दो। अफारा हो तो सेन्धानमक, सोंठ, इलायची बड़ी भुनी हींग, और अरखड़ी महीन पीसकर गर्म पानी के साथ पिलाओ।

११. कान बहना—बालक के माँ के दूध की धार बच्चे के कान में डालो। या पठानी लोध वारीक पीस कान में फूँक दो। सुदर्शन के पत्ते का रस टपकाओ।

१२. गला आजाना—शहतूत का शर्वत चटाओ।

१३. कोहे आजाना—उसे कहते हैं जिससे आँख की बाहरी कोर लाल पड़ जाती है। दर्द होता है, खाज चलती है, घाव बढ़ता जाता है। इसका उपाय यह है कि कपड़े की पोटला-सी बनाकर हाथ पर रगड़ो। अथवा मुँह की फूँक से गर्म करो, फिर आँख को सेको या काजल में सफ़ेदा रगड़कर और उँगलियों में भरकर दिए की लौ पर उँगलियों को तनिक सेको तथा गर्म-गर्म ही आँख पर आँजलो।

१४. रोहे—रोहों से आँख यदि बहुत सूज गई हो तो चाकसू उबाल कर छोलकर घिसकर आँख में आँजे। दिनमें दो-तीन बार।

१५. तालू पक जाना—या वैठ जाना। मुलतानी मिट्टी कई बार घिसकर दिन में कई बार तालुए पर रक्खो।

१६. डुकास—इस रोग में बच्चा बार-बार पानी माँगता है। छुहारे की गुठली घिसकर पिलाओ।

१७. मुँह के छाले—सफ़ेद हों और मुँह लाल होगया हो तो पहले घुट्टी दे, फिर वंशलोचन पपरिया कत्था और छोटी इला-के बीज की वारीक बुरकी बनाकर बुरक दो।

१८—ज्वर बच्चों की सबसे भयानक बीमारी है, इसका इलाज किसी अच्छे डाक्टर-वैद्य से कराना चाहिए। क्योंकि ज्वर के

ज्वरः

कारण को समझना कठिन है। ठीक-ठीक नहीं समझने से न जाने क्या विकार पैदा हो। फिर भी कब्ज हो तो एरण्ड का तेल दो। नीम की हरी-हरी सींक छिलका छीलकर पचीस लो उसमें सात काली मिर्च डाल पानी में पीसलो। तीन दिन दोनों समय पिलाओ वच्चों के बुखार की बहुत गुणकारी दवा है। यह मात्रा बड़े आदमी के लिए है। वच्चे की उम्र के लिहाज से पिलाओ।

: १७ :

## चोट और अकस्मात्

बहुधा ऐसा होता है, कि सफ़र और जङ्गल में, समय-कुसमय कभी ऊँची जगह से गिर जाने, कुचल जाने आदि से या अन्य किसी अकस्मात् से चोटें लग जाती हैं। प्रायः ऐसे स्थानों में डाक्टर का मिलना संभव नहीं होता। ऐसी दशा में यह उचित है कि प्रत्येक मनुष्य को ऐसे अवसर पर कुछ कर्तव्य का ज्ञान होना चाहिए, जिससे यदि कभी ऐसी दुर्घटना हो जाय तो, जबतक डाक्टर की सहायता न मिले तबतक रोगी की उपयुक्त व्यवस्था होसके। सबसे प्रथम नीचे लिखी बातों पर ध्यान देना चाहिए।

- १—घाव से निकलते लोहू को सबसे पहले बन्द करा।
- २—घाव में किसी तरह की मैल काँटा, शीशे का टुकड़ा आदि न रहने देना चाहिए।
- ३—घाव में मक्खी आदि न बैठने देना चाहिए।
- ४—बेहोश घायल के चारों तरफ़ भीड़ न होने देना चाहिए।



५—जिसकी हड्डी आदि टूट गई हो, उसे आराम से किसी तरह उपयुक्त स्थान पर पहुँचाना ।

घाव के प्रकार—घाव कई प्रकार के होते हैं ।

१—जिनमें से खून निकले ।

२—जिनमें से खून न निकले ।

३—धारवाले औजार; जैसे छुरी, चाकू, आदि के घाव ।

४—कुचले हुए घाव, जैसे गाड़ी आदि के नीचे आ जाने से हो जाते हैं । जिनमें थोड़ा खून निकलता हो ।

५—नील पड़ना—कुचले घाव में से खून न निकलने से नीला हो जाता है । इसमें नीली दर्दनाक सूजन हो जाती है ।

६—नोकदार शस्त्र के घाव; जैसे तीर, सूई, काँटा आदि के इन घावों का रूप छोटा होता है, पर बहुत गहरे होते हैं । यदि ये घाव नाड़ी या धमनी तक पहुँचते हैं तो मृत्यु कर देते हैं ।

७—बन्दूक की गोली आदि के घाव । इनमें कभी-कभी हड्डी भी टूट जाती है । आज-कल डाक्टर एक यन्त्र की सहायता से गोली निकाल सकते हैं ।

८—ज़हरी जानवरो के काटने के घाव; जैसे पागल कुत्ते साँप आदि के ।

अधिक चोट लगने से सूजन बढ़ी, लाल और पीड़ावाली होती है और चोट के जगह पर चमड़ी के नीचे खून के इकट्ठे होने

कुचलना से एक नीले रङ्ग की दर्ददार सूजन होजाती है । मोच आजाने से भी यही बात होती है ।

१—चोट की जगह को शरीर से ऊँचा करलो; यदि पाँव पर चोट हो तो लेट जाना चाहिए और कुछ देर तक चलना बन्द रखना चाहिए। यदि हाथ में हो तो हाथ को उपचार रुमाल से गले में लटका देना चाहिए। सिर के नीचे तकिया न लगाना चाहिए, बल्कि एक आदमी उसकी टाँगें उठाए रहे। अगर जरूरत हो तो नकली ढङ्ग से साँस चलानी चाहिए। अगर वह पानी पी सके तो पानी पीने को दो। पर बेहोशी की हालत में पानी मुँह में मत डालो। बेहोशी की हालत में पानी फेफड़े में चला जाता है, इससे नुकसान पहुँचने का डर है।

मामूली घाव, जिससे खून निकल रहा हो, दो हालतों में प्राण-नाश करते हैं। या तो उनका खून बन्द न हो या घाव में मैल-मिट्टी या कोई जहरीली चीज़ रह जाय। इसलिए उचित है कि उसी वक्त खून बन्द करने और घाव को होशियारी से धोकर साफ करने का बन्दोबस्त करना चाहिए। हाथों को घाव में लगाने से पहले राख, मिट्टी या सावुन से धो लेना चाहिए और घावों के आस-पास से कपड़ों को दूर रखना चाहिए।

सबसे अच्छा तो यह है कि घाव को गर्म किये पानी को ठण्डा करके धोना चाहिए। पर ऐसा न बन पड़े तो साफ़ ठण्डे पानी से ही काम लेना चाहिए। पट्टी लगाने के लिए साफ़ रुई और कपड़ा काम में लाना चाहिए। यह पट्टी और रुई डेढ़ घण्टे तक पानी में उबाल लिये जायँ।

खून बन्द करने का उपाय—पहले यह देखना चाहिए कि खून

नाड़ी, धमनी या वारीक नाड़ियों में से किसमें से निकल रहा है। यदि वारीक नाड़ी में से खून निकलता हो तो घबड़ाने की कोई बात नहीं है, वह खुद ही बन्द हो जायगा।

सूजन के लिए चोट के स्थान पर बरफ़ रखना या ठण्डे पानी में कपड़ा भिगोकर लपेट देना चाहिए। दर्द ज्यादा हो या चोट पुरानी पड़ गई हो तो गर्म पानी में कपड़ा भिगोकर और निचोड़कर उस जगह को सेकना चाहिए। लेकिन चोट अगर जोड़ पर हो तो जरूर डाक्टर को दिखाने की जल्दी करनी चाहिए।

अगर चोट बड़ी हो, जैसे सिर के बल ऊपर से गिर गया हो, जिससे दिमाग में कुछ नुकसान होगया हो या पैरों के बल गिर गया हो जिससे कमर में धमक लग गई हो। ऐसा रोगी अगर बेहोश होगया हो, सांस और नाड़ी की गति धीमी होगई हो तो उसकी दशा चिन्ता-जनक समझनी चाहिए। खासकर चोट यदि सिर में हो तो मरने का ज्यादा खतरा है। ऐसे आदमी को जल्दी ही पीठ के बल लिटा देना चाहिए और उसके चारों ओर हरगिज भीड़ न होने देना चाहिए। यदि जङ्गल या सफ़र में ऐसा मौका हो तो जहाँतक बन पड़े बिना हिलाये किसी डाक्टर के पास पहुँचा देना चाहिए। कपड़े ढीले कर देने चाहिए। पानी पास में हो तो उससे मुँह पर छींटे मारना चाहिए।

नाड़ी से जब खून निकलता है तब उसकी धार बड़े जोर से लेकिन रुक-रुक के निकलती है, जैसे पिचकारी का पानी निकलता है। इस खून का रङ्ग विलकुल लाल होता है। यदि धमनी से खून

निकलता होगा तो वह कुछ गाढ़ा और काला होगा। उसकी धार ऊँची नहीं उछलेगी; जैसे सोते में जल बहता है, उस तरह निकलेगा। ये धमनियाँ चमड़ी के नीचे तमाम शरीर में हैं, किन्तु हाथ-पाँव में ऊपरी भाग में उनके जाल बिछे हैं। वारीक नाड़ियों से बहुत धीरे-धीरे पानी की बूंदों के समान खून घाव के मुँह पर इकट्ठा हो जाता है। ये शरीर के रग-रग में फैली हैं।

वारीक नाड़ियों का खून सिर्फ ठण्डे पानी के धोने से, बरफ लगाने से, या अपने-आप हवा लगने से, बंद हो जायगा। धमनी से निकलते खून को बंद करने की कोशिश करती बार यह याद रहे कि धमनियाँ में खून हृदय की ओर जाता है। इसलिए हाथ या पाँव को थड़ और हृदय से ऊँचा करके घाव के उस तरफ दबाव पहुँचाओ जिधर से खून घाव के मुँह पर आ रहा हो। (देखो चित्र नं० ६)

जबतक खून बन्द न हो, हाथ या पाँव उठाये रहना चाहिए। अगर बरफ पास हो तो उसे कपड़े में लपेट कर घाव पर रखना चाहिए। हाथ-पाँव पर कोई गहना वगैरह कोई चीज़ हो तो उसे हटा देना चाहिए। खून बन्द होजने पर उस पर पट्टी लगा देना चाहिए। हाथ के घाव में हाथ को रूमाल से बांध कर लटका देना चाहिए।

नाड़ी से खून निकलना भयंकर है। झटपट खून बन्द करने का उपाय करना चाहिए।

घाववाले अङ्ग को थड़ से ऊँचा उठाना ही जरूरी है। फिर

खास नाड़ी को दवाइयों या घाव में साफ उंगली को डालकर कटी हुई नाड़ी के मुँह को दबाना चाहिए। यदि उँगली से भी खून बहना न रुके तो—साफ महीन कपड़े का टुकड़ा या रूमाल घाव में भरकर उसे खूब दबाना चाहिए। यदि हो सके तो किसी डाक्टर को फौरन बुलवा लो। पर यदि घायल को किसी सवारी में डालकर अस्पताल लेजाया जाय तो यह बात अवश्य ध्यान में रखनी चाहिए कि धड़ या हृदय से घाववाली जगह उँची रहे (देखो चित्र नं० ७)

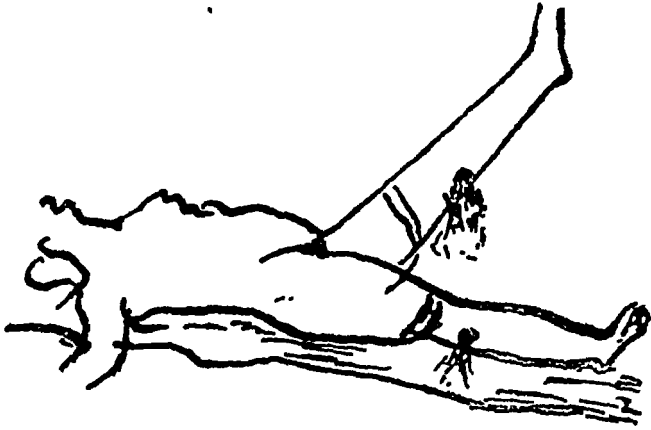
पर अगर निकट अस्पताल वगैरा न हो तो यही ठीक है कि कपड़े या रूई की एक गेंद-सी बनाकर उसे घाव पर खूब दबा कर बांध देनी चाहिए।

यदि रूई या वस्त्र न हो तो धोती या तौलिया में एक गाँठ देकर वही घाँव पर बांध देना चाहिए। या रुपया, ठीकरा, या साफ पत्थर का टुकड़ा ही रूमाल वगैरा में लपेटकर उसी तरह बांध देना चाहिए।

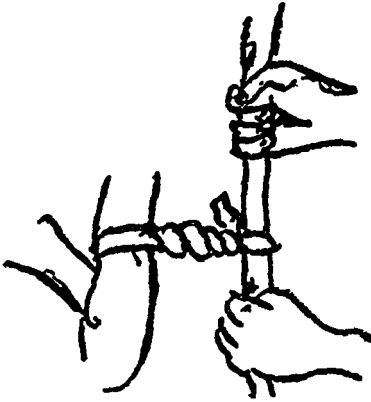
परन्तु यदि घाव गर्दन में है, तो घाव में उंगली देकर दबाने के अलावा दूसरा उपाय नहीं है। क्योंकि ऊपर बताई हुई रीति से कपड़ा लपेटने से तो मृत्यु ही होने का भय है।

गले और कन्धे के घाव के लिए यथासम्भव शीघ्र चिकित्सक बुला लेना ही ठीक है।

हाथ या पाँवों में से यदि खून किसी तरह बन्द न हो तो हाथ या पाँव के ऊपर रबर का मोटा चौड़ा फीता या नली खूब कसकर बाँध देना चाहिए। यह न मिले तो एक रूमाल को ही ऐंठ कर



चित्र नं० ७ घाववाला अङ्ग 'थड़' हृदय से ऊपर रहना चाहिए,  
इससे खून कम बहेगा ।



चित्र नं० ८  
घाव का खून बन्द करने  
विधि



बांध देना चाहिए। फिर एक लकड़ी लेकर उसे खूब मरोड़िये जब तक कि खून निकलना बन्द न हो। (देखो चित्र नं० ८) पर यह जान लेना चाहिए कि हाथ पैर को इस तरह कसना खतरनाक है। यदि दो-ढाई घण्टे इस तरह हाथ-पांव कसे रहे तो नीचे का भाग मुर्दा हो जाता है। इसलिए यह उपाय तभी काम में लाना चाहिए कि जब और उपाय काम न दें।

जब घाव का खून बन्द होजाय तब उसे सावधानी से धोना चाहिए, जिससे घाव में मैल-मिट्टी न रहे। आइडोफार्म ( पीले रङ्ग की मीठी गन्धवाली अंग्रेजी दवा ) मिला जाय तो थोड़ी घाव पर छिड़क कर और साफ रुई लगाकर पट्टी बांध देनी चाहिए।

यदि घायल बेहोश हो तो खून बन्द कर चुकने पर पट्टी बाँधने के बाद उसे होश में लाने के उपाय करने चाहिए। यदि वह पानी पी सकता हो तो माशा-भर नमक पानी में घोलकर उसे पिलाना चाहिए, फिर नीचा सिर और ऊँचा पैर करके लिटा दीजिए। यानी तकिया सिर की जगह पांवों के नीचे लगा दीजिए। ऐसा करने से मस्तक में रक्त पहुँचने से जल्दी होश आयागा।

कभी-कभी रेल वगैरा से हाथ-पाँव विल्कुल कट जाने पर विल्कुल खून नहीं निकलता। ऐसी हालत में ठण्डे पानी से घाव को धीरे-धीरे धोकर साफ रुई कपड़े में कटे हाथ-पाँव को लपेट देना चाहिए। परन्तु जल्दी-से-जल्दी उसे अस्पताल पहुँचा दो क्योंकि ऐसे घाव जल्दी सड़ने लगते हैं. जिससे रोगी को बहुत तकलीफ होती है।



कभी-कभी आदमी पेट के बल पत्थर वगैरा पर गिर पड़े, तो अमाशय से खून की उल्टी होती है। यह खून काले रङ्ग का आता है। पर यदि लाल रङ्ग का आवे तो समझना खून की क्रय कि खून मुँह फेफड़े या गले से आया है। ऐसे आदमी को ठण्डा पानी या बरफ देना चाहिए।

पट्टी डेढ या ढाई इञ्च चौड़ी, पतली गजी की हो, जो धोबी की धुली हो पर जिनमें कलफ़ न हो। उन्हें आध घण्टे तक पानी में पकाकर सुखा लेना चाहिए, रुई भी बहुत साफ़ धुनी हुई हो। परन्तु कुसमय में रुमाल, धोती, तौलिया वगैरा से भी काम चल सकता है। पर हर हालत में पट्टी रंगीन न होनी चाहिए। पट्टी बाँधने की सब से सरल विधि-कपड़े को तिकोना करके सरलता से बाँध देना है। आवश्यकता होने पर इसके कई पर्त करके, लम्बी पट्टी के समान भी बाँधा जा सकता है।

सिर के घावों के लिए भी पट्टी, बड़े रुमाल व अंगोछे से, दोनों किनारों के बीच थोड़ा फ़ाड़ने से बना लेना चाहिए।

परन्तु गले में हाथ बाँधने के लिए या कुहनों में कूले, हाथ पैर आदि घावों के लिए इस तरह बाँधने की जरूरत नहीं, सिर्फ़ हाथ को एक रुमाल या अंगोछे में लटका लेना चाहिए।

कम चौड़े स्थानों पर जैसे उँगलियाँ, हाथ-पाँव, जाँघ, धड़ आदि के लिए इन पट्टियों की जरूरत पड़ती है।

इन पट्टियों का बाँधना और लपेटना ज़रा मुश्किल है। पट्टियाँ

# पट्टियां बांधने के जुड़े-जुड़े तरीके

सिर पर पट्टी बांधना



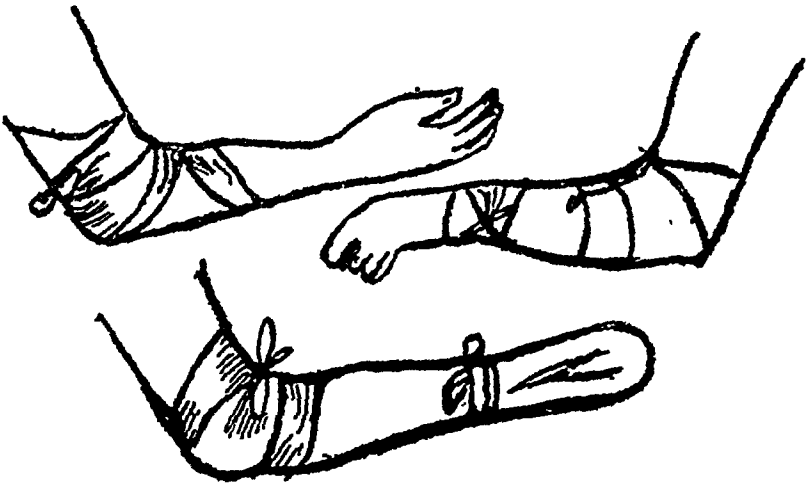
चित्र नं० ६



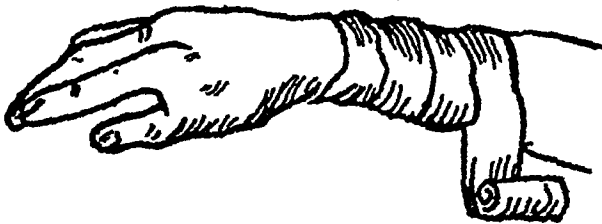
चित्र नं० १०



चित्र नं० ११



चित्र नं० १२ कोहनी और घुटने पर पट्टी बांधने की विधि



चित्र नं० १३ कलाई पर पट्टी बांधने की विधि

पहले से लपेटकर तैयार रखनी चाहिए, फिर उन्हें पिन या गाँठ बाँधकर रहने दो। पट्टी बाँधने से घाव के किनारे मिले रहते हैं, दबाव पड़ने से खून कम निकलता है, और मक्खी, धूल आदि से घाव सुरक्षित रहता है। (पट्टी बाँधने के अलग-अलग तरीकों के लिए सामने के पृष्ठ पर चित्र नं० ६ से १७ तक देखिए)।

घृत से गिर जाने या पेंड़ पर से गिर जाने पर हड्डी टूट जाय या जोड़ उखड़ जाय तो सावधान रहो जोड़ और हड्डियों में चोट और जोड़ बैठाने का काम अनाड़ी आदमी से न कराओ। वरना रोगी हमेशा के लिए अयोग्य हो जायगा।

मोच प्रायः टखने या कलाई में आती है। सन्धि के एकदम मुड़जाने से उसको बाँधने वाली नसें थोड़ी खिंचकर फट जाती हैं।

मोच कभी-कभी वारीक नालियाँ और कभी जोड़ की थैली के फट जाने से मोच की जगह सूज जाती है। खून और सन्धि का पानी जमा होजाने से ऐसा होता है। गाँठ पर दर्द होता है, पर जोड़ हिल सकता है। मोच आते ही जल्द-से-जल्द हृदय की ओर दबाकर मालिश शुरू कर दो। दस-पन्द्रह मिनट तक ऐसा करने से दर्द, सूजन कम हो जाती है। अगर दर्द बहुत ही ज्यादा हो तो ठण्डे पानी में कपड़ा भिगोकर जोड़ पर दबाकर लपेट दो।

जोड़ पर बहुत जोर पड़ने से जोड़ उखड़ जाता है। सबसे अधिक कन्धे के कूले के जोड़ हट जाया करते हैं। कभी-कभी जबड़े और कुहनी तथा घुटने के जोड़ भी उखड़ जाते हैं।

इनका उपाय यह है कि उखड़े जोड़ों को खूब अच्छी तरह मिलाओ। हाथ का जोड़ उखड़ गया हो तो अंगोछा बाँधकर हाथ गले में लटकाओ। और चौबीस घंटे के भीतर-भीतर जोड़ डाक्टर को दिखा दो।

जोड़ उखड़े हुए मरीज को उठने न दो और न उसे हाथ-पाँव फैलाने या सीधा करने दो, उखड़ी जगह पर गीला कपड़ा लपेट दो। और झटपट अस्पताल पहुँचा दो। अगर बदन पर चुस्त कपड़ा हो तो उसे उतारो मत, फाड़ डालो। अगर दर्द ज्यादा हो और आदमी मजबूत हो तो उसे कुछ नशा खिला दो।

हड्डी टूटने के दो प्रकार होते हैं; एक वह जिसमें हड्डी टूटकर भी घाव नहीं होता; दूसरे घाव होकर हड्डी बाहर आ जाती है।

पिछले प्रकार में प्राण का भय है। अगर जरा भी हड्डी टूटना गड़-बड़ हुई तो जखम के सड़ जाने का अन्देशा है। अगर विघ्न न हुआ तो बालक और जवान की हड्डी डेढ़ मास में जुड़ जायगी। बूढ़ों को कुछ ज्यादा कष्ट होगा। टूटी हड्डी की पहचान यह है कि वह अङ्ग हिल नहीं सकता, दर्द बहुत होता है और नीचे का हिस्सा फूल जाता है।

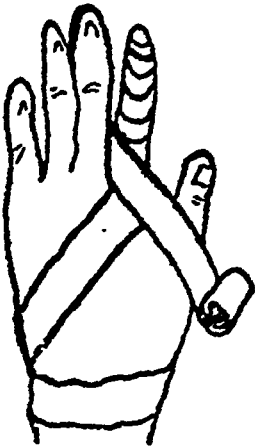
अगर सिर्फ एक ही हड्डी टूटी हो तो उस हिस्से को चारों ओर से किसी चोज से लपेट दो। बाँस की खपच्चियाँ या पंखे इस काम के लिए अच्छी हैं। अगर घाव हो तो पहले घाव को बाँध दो और बीमार को झटपट अस्पताल पहुँचा दो।



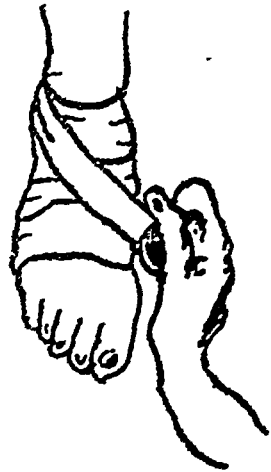
चित्र नं० १४ हाथ में चोट लगने पर  
गले में हाथ लटकाने की विधि



चित्र नं० १५ रान में  
पट्टी बांधने की विधि



चित्र नं० १६ उँगली पर पट्टी  
बांधने की विधि



चित्र नं० १७ पैर में पट्टी  
बांधने की विधि



अकस्मात—

अक्सर अचानक कभी-कभी दुर्घटनायें हो जाती हैं। उनके कुछ घरेलू उपाय भी यहाँ लिखते हैं।

अगर कपड़ों में आग लग जाय तो फौरन धरती में लेट जाना चाहिए। आग फौरन बुझ जायगी। भागना आग से जलना नहीं चाहिए, भागने से हवा लग-लग कर आग और फैलेगी। कोई कम्बल, टाट, लाजम, या मोटा कपड़ा शरीर पर लपेट लिया जाय। जो अङ्ग जल जाय वहाँ यह दवा लगावे।

१—आधसेर चूना के पानी में आधसेर नारियल का तेल डाल कर हिलाओ, और रुई के फाये से लगाओ। बार-बार लगाते रहने से ठण्डक पहुँचेगी और रोगी को आराम हो जायगा। आलू को पानी में घिसकर लगाने से भी फायदा होता है। जख्म होजाय तो उसपर तिल के तेल को फाये से चुपड़कर-इमली की छाल का चूर्ण बुरक दे। नारियल का तेल दो छटाँक, राल पिसी हुई दो छटाँक, कपूर तीन तोला, मिलाकर खूब घोटो, फिर इसमें समाये उतना पानी मिलाओ, इस मरहम से जले को फौरन आराम होता है।

पानी में डूबने से आदमी इसलिए मर जाता है कि हवा फेंफड़े में नहीं पहुँचती। अगर डूबता आदमी निकाल पानी में डूबना लिया जाय तथा साँस लेता हो तो वह बच जायगा।

पानी में डूबे आदमी को झटपट पानी से निकालकर शरीर से कपड़ा दूर-कर शरीर को पोंछ डालो, देखो शरीर गर्म हो तो



इलाज करो, वरना फजूल है। अक्सर डूबे हुए आदमी की नब्ज और साँस बन्द हो जाती है। इससे घबराओ मत, होशियारी से उसके आँखों की पुतली देखो। अगर तुम्हारी परछाईँ उसमें दीखे तो जीवित समझो वरना मृतक।

पहले मुंह और नथुनों को साफ़ करो। मुंह खोलो और जीभ को धीरे-धीरे आगे कोर्खींचो जिससे हवा भीतर जाय। गर्दन और छाती पर से कसा हुआ कपड़ा हटा दो।

रोगी को चित्त लिटाकर तकिया लगा दो, कि सिर और कन्धे उभर जाँय, फिर रोगी के हाथ कोहनी पर से पकड़कर यहाँ तक उठाओ कि सिर के ऊपर मिल जाय। दो सेकन्ड बाद पीछे बाहें नीचे झुका दो और पसलियों मिलाकर कस कर दवाओ। एक घण्टे तक तथा जरूरत हो तो और देर तक करते रहो। एक मिनट में १५ बार यह कसरत कराओ, इससे रोगी का साँस चलने लगेगा।

इस तरकीब से साँस चलने लगे और दिल काम करने लगे, तो रोगी को रूई के गर्म फायों से या ऊनी कपड़े की गद्दी से या गर्म पानी की बोतलों से सेको। और गुनगने तेल की मालिश करो, तथा गर्म विछोने पर सुलादो। होश में आने पर गर्म दूध पीने को दो।

गर्मी में बहुत देर कड़ी धूप में काम करना या रास्ता चलने से अत्यन्त प्यास, ज्वर, बेहोशी, आँखें लाल, भ्रम आदि होकर बीमार बेहोश हो जाता है।

इसीको लू लगना कहते हैं।

ऐसे वीमार को ठण्डी जगह में लिटाओ, फिर केले आदि के पत्ते से ठण्डे पानी के छींटे दो, चन्दन या नीम की लकड़ी घिसकर बार-बार पिलाओ। कच्ची कैरी आग में भून उसका पना बना कर पिलाओ। सुगन्धित चीजें सुंघाओ।

अगर स्वास बन्द होजाय तो ऊपर लिखी विधि से सांस चलाओ। गले में कुछ अटक फाँसी लगना या गला घुटना रहा होतो धीरे-धीरे गुद्दी में मुष्की मारो कि वह चीज नीचे को खिसक जाय।

ठण्डे पानी के छींटे दो। इससे फायदा न हो तो कोई तेज वेहोशी सूधनी नाक में फूंक दो। पान में खाने का चूना और नवसादर मिलाकर सुंघाओ। सांस बन्द हो गया हो तो ऊपर लिखी क्रिया करो।

इसमें पहला काम तो यह है कि उल्टी करादो। एक बड़े चम्मच में राई या नमक गर्म पानी में मिलाकर खूब पिलाने से उल्टी हो जायगी। अफीम और धतूरे से गहरी नींद आती जहर और नशे है। इसमें वीमार को सोने मत दो। टहलाओ, मुंह पर पानी के छींटे दो। खाने की तम्बाकू पानी में घोलकर पिलाने से भी उल्टी हो जाती है। संखिया खा लिया हो तो फौरन एक पाव-भर घी पिला दो। संखिया थोड़ा होगा तो पच जायगा वरना उल्टी हो जायगी।

घी बार-बार पिलाते रहो। प्यास हो तो दूध पिलाओ। दूध और घी संखिये की परम औपध है। भँग का नशा होने पर

अरहर की दाल पानी में भिगोकर पिलाओ। शराब का जशा चढ़ गया हो तो नीबू या इमली पानी में मिलाकर पिलाओ। पीतल के वर्तन में पित्तलाया हुआ पदार्थ खाने से जो जहर चढ़ गया हो तो मीठा तेल गर्म दूध में पिलाओ।

काटे हुए स्थान के दो अंगुल ऊपर तुरन्त कसकर डोरी से बांध

साँप काटना दो, फिर जहाँ तक दोनों दांतों का घाव हो उसकी

जड़ तक का मांस काट डालो। या लाल लोहे

से जलादो। गर्म पानी डालते रहो जिससे खून बहना रुक जाय।

अगर जहर शरीर में रम गया हो तो यह दवा दो:—

रीठा दो नग, नवसादर एक माशा, चोटेनी पाँच नग, एक तोला रेशम के कपड़े में पोटली बाँधो और कौयलों पर जला लो, जब धुआँ न रहे तब पोटली उठाकर ठण्डा कर तीन हिस्से करो; एक हिस्सा दवा दस तोला घी में मिलाकर रोगी को चटादो, कुछ घाव पर लगादो। दो-दो घण्टे बाद फिर दोनों खुराक देदो। फायदा होगा। साँप के काटे का शक हो तो नीम के पत्ते खिलाओ। मीठा लगे तो समझो साँप ने काटा है। मरीज को सोने मत दो। पास काँसी की थाली रख, जोर-जोर से बजाओ इससे खून में लहर पैदा न होगी। बीमार को दौड़ाओ। याद रखो साँप के काटे को सोने देना मौत को बुलाना है। साँप का काटा आदमी सोकर फिर नहीं उठता।

विच्छू—एक छटाँक पानी में एक छटाँक नमक पीसकर घोल दो।

और काटे हुए स्थान पर बार-बार मलो।

फौरन जखम चीरकर खून निकाल दो या लोहे से दाग दो ।  
 पागल कुत्ता या सियार जखम को लाल मिर्च या सुर्मा पीसकर  
 भर दो । और ऐसे बीमारों के जो अस्प-  
 ताल हैं, वहाँ रोगी को पहुँचा दो ।

बर—जहाँ डंक मारे वहाँ नमक का पानी मलो, या कपूर का  
 तेल मलो ।

किसी जानवर का दांत या नाखून का जहर—पीपल, गूलर, नीम  
 या वड़ की छाल घिसकर लेप कर देने अच्छा हो जाता है ।

काम के नुसखे—

१—काले उर्द हुक्के में रखकर पीने से हिचकी में आराम  
 होता है ।

२—पुरानी चलनी का चमड़ा जलाकर उसकी राख गुदा पर  
 छिड़कने से बच्चों की काँच निकलना आराम होता है ।

३—नीम के पत्ते जलाकर राख पानी में घोलकर निथार लो,  
 पीछे पानी जलाकर खार बनालो । दो माशे खाने से पथरी और  
 गुरदे का दर्द आराम होता है ।

४—टेसू के फूल पानी में औटाकर पेड़ पर सेक करने से  
 पेशाब का चन्द खुलता है ।

५—लहसुन को दूध में औटाओ, जब खोआ होजाय तो घी  
 में भुनो, पीछे शहद मिलाकर अवलेह बनालो । सच प्रकार की बादी  
 और लकवे को फायदा करता है ।

६—इमली का चीन्नाँ भाड़ में भुनवाकर छिलका निकाल लो,

उसे कूट-छान बराबर खांड मिलाकर कच्चे दूध से फँकी लेने से प्रमेह आराम होता है; धातु पुष्ट होती है ।

७—एक गोले में बड़ का दूध दुहकर भर लो, फिर छेद बन्द कर दूध में पकालो । जब सबका भावा होजाय चीनी शहद मिलाकर खाओ । धातु पुष्ट होगी ।

८—दो तोला विनौले की मींग गाय के आध सेर दूध में पका कर खाने से धातु पुष्ट होता है ।

९—अण्डकोप की सूजन में या नस उतर आने में तमाखू का पत्ता अण्डकोप पर गर्म करके बाँधो, थोड़ी देर में उल्टी होगी और नस चढ़ जायगी ।

१०—बकरी की मँगनी और खुरासानी अजवाइन बराबर पानी में घोटकर गुनगुना लेप करे ।

११—साँप की काँचली की धूनी देने से बच्चा तुरन्त होजाता है ।

१२—राल, आंवला, लाल चन्दन, चीनी या गोंद, सुहागा, कत्था, बराबर पानी में पीसकर दाद को खूजाकर लगाने से दाद को आराम होगा ।

१३—तीन तोला मनसिल पीसकर एक पाव सरसों के तेल में मिलाकर पकावे । जब धुआँ न रहे तो तेल का वर्तन होशियारी से पानी भरी बाल्टी में डाल दो । तेल पानी पर तैर जायगा । उसे निथारकर लगाने से सब प्रकार की खुजली तर-सूखी आराम होगी । इसमें जुलाब लेना जरूरी है ।

१४—बबूल की सूखी पत्तियाँ पीसकर हाथों पर मलने से हाथों में पसीना आना रुकता है ।

१५—उंगलियाँ सूज जाय या उनकी घाई सड़ जाय तो मुर्गी का पर जलाकर चुर्को ।

१६—औरंगजेबी फोड़ा, जिसमें छेद हो जाते हैं, इस दवा से आराम होगा । बेलगिरी की मींग, कत्था, नीलाथोथा, बराबर लेकर गोली बनावे और घिसकर लगावे ।

#### चोट-मोच—

१७—चोट लगने से जब खून जम जाय तो यह हलुआ बहुत गुण करता है । एक माशाफिटकरी पीसकर चार तोला घी में भूनो, फिर उस घी में आटा भून और चीनी डाल हलुआ बनाकर खिलाओ ।

१८—तिल की खल कूटकर गरम जल में घोल ले, फिर कपड़े पर लपेटकर वह कपड़ा मोच पर बाँधने से मोच को फायदा करता है ।

१९—बारहसिंघे का सींग पानी में घिसकर पीने से छाती की चोट का दर्द फौरन आराम होता है ।

#### मुहासे-छीप—

२०—जवासा पानी में पकाकर उस पानी से मुँह धोने से मुहासे आराम होते हैं ।

२१ हल्दी और काले तिल, भैंस के दूध में पीसकर मलने से छीप को फायदा होगा ।

वद—

२२—पीपल के पत्ते गर्म करके सीधी ओर से बाँधो तो वद को आराम हो ।

२३—गन्दा विरोजा कपड़े पर फैलाकर वद पर बाँधो और सेक करो ।

२४ बच्चों की पसली चलना—उसारे रेवन दो रत्ती-से चार रत्ती तक दूध या पानी में मिलाकर बच्चे की उम्र के लिहाज से देना । इससे उल्टी-दस्त आकर छाती साफ़ हो जायगी ।

२५ कमलवाय—विन्दरल के ढोंड़े दो तीन घण्टा पानी में भिगोकर मसल-छान कर नाक में टपकाना । पानी निकल कर तवीयत साफ़ हो जायगी । तीन माशा पान में खाने का चूना एक पकी हुई केले की फली में रखकर खिलाने से कमलवाय दूर होती है ।

२६ गजापन—आँवला जलाकर, पावभर पोस्त के ढोंड़े जला कर, आधपाव मेंहदी, कवेला, प्रत्येक छः-छः तोला, नीलाथोथा, भुना सुहागा, भड़भूजे के छप्पर का धुंआ, भट्टी की राख, प्रत्येक डेढ़-डेढ़ तोला कूट छानकर सरसों के तेल में मिलाकर मालिश करे ।

२७—गधे की लीद आधी सूखी हो, उसे एक गढ़े में रखकर ऊपर थोड़े कोयले जलाने, उसके ऊपर काँसी की थाली जिसके किनारे उल्टे हों, इस भाँति रखे कि उसके किनारे दो अंगुल पृथ्वी से उठे रहें ताकि लीद का धंआ थाली में मंग्रह होता रहे । उस धंएँ को गंज पर मले ।

२८ हाथ पावों का फट जाना—मँहदी पानी में पीसकर लगाने से हाथ-पावों का फटना दूर होता है ।

२९ छाजन—नौसादर मीठे तेल में पीसकर मले ।

३० मकड़ी मल जाना — अमचूर पानी में घिसकर लगाओ ।

३१ सुस्ती की दवा—समुद्रसोख, विदारी कन्द, सरफोका की जड़, कलौंजी, रास्ना, रेवनचीनी, माजूफल, बेल के फूल, नीम के फूल, बराबर सबको ब्राह्मी के अर्क में घोटकर बेर के समान गोली बनाकर सुबह-शाम खाय तो बल पुष्टि करे ।

३२ वंशलोचन एक तोला, सालम मिश्री एक तोला, समुद्र सोख पांच तोला, तालमखान पांच तोला, बहुत पेशाब आने की दवा मुसली सफेद दस तोला, बबूल की फली दस तोला, त्रिनोले की गिरी दस तोला बराबर पीस बराबर खाँड मिला, ६ माशे से एक तोला तक पानी के साथ या जामन के सिर्के के साथ खाने से पेशाब ज्यादा आना कम होता है ।

३३ शीशे की गोली चलाई हुई सोलह माशे, पीपल छोटी सात नग, सीसे के धारीक पत्र आँख के जाले का तथा धुन्ध का अंजन करके क्लैची से काट लो फिर दोनों चीजों खरल कर सुर्मा बनाकर रखो । सोने के समय आँखों में आँजो ।



३४ तूतिया एक माशा, रीठा दो पानी में घोटकर बाजरे के  
 वरार वर गोली बनाकर घिस  
 वच्चो की पसली चलने की दवा  
 कर पिलावे । कै दस्त होकर  
 आराम हो जायगा । यह दवा उस वक्त दी जाय जब और दवा से  
 आराम न हो ।

३५ सैंधा नमक एक पाव, तीन पाव सैजने के अर्क में खरल  
 हाजमे तथा दर्द की दवा  
 कर गोली बना हंडिया रख मुँह बन्द  
 कपरोटी करके फूँक दो । गर्म पानी  
 के साथ छः माशा खाय ।

३६ गन्धक का तेजाव एक तोला, शोरा कल्मी चार तोला,  
 तिल्ली और जिगर की दवा  
 हीरा कसीस चार माशा, कुनैन चार  
 माशा सतफौलाद विलायती चार माशा  
 सब को तीन पाव पानी में मिला एक शीशी में रखो, खुराक  
 चार तोला से आठ तोला तक । दर्द फौरन आराम होगा । तिल्ली  
 सात दिन में अच्छी हो जायगी ।

३७ दूटी हड्डी जोड़ने का नुसखा—पक्की हड्डी महीन पीसकर  
 थोड़े दूध में मिलावे । इसके चावल बनाकर खीर बना, तीन हफ्ते  
 खाय हड्डी जुड़ जाय ।

## तेल और मरहम

ये तेल और मरहम भिन्न-भिन्न रोगों में फ़ायदेमन्द हैं। वनाकर पास रखना चाहिए।

१ हर किस्म के दर्द का तेल—मिट्टी का तेल एक बोतल, कपूर, आठ तोला, हल्दी की गाँठ भूभल में भुनी हुई छः अदद, काली मिर्च आठ माशे, सब दवा पीसकर तेल में मिलाकर रक्खो, जहाँ दर्द हो मालिश करो, फौरन फ़ायदा करेगा।

२ कपूर का तेल—कपूर, पिपरमेन्ट, अजवाइन का सत, दार-चीनी का तेल, बराबर मिलाकर एक घण्टा धूप में रखो। सबका तेल हो जायगा। खाने और लगाने सब काम में आता है। सब प्रकार के दर्द तथा जहरीले जानवरों के काटे में फ़ायदा करता।

३ घाव भरने का तेल—संभालू के पत्ते, फराश के पत्ते, चमेली के पत्ते, धतूरे के पत्ते प्रत्येक साढ़े तीन माशा आधा-सेर मीठे तेल में पीसकर जलाओ, जल जाने पर छानकर काम में लाओ, बहुत उम्दा तेल है।

४ घाव का तेल—नीम के पत्तों की टिकिया बनाकर जलाकर तेल छानलो, यह भी जख्म को भरता है तथा कान के दर्द में भी मुफीद है ।

५ सिर में लगाने का तेल—कपूर, वालछड़, नागर मोथा, कंकोल, गुगल, राल जावत्री, लोंग, नख, सबकी डेढ़ तोला लुगदी पीस दस तोला मीठा तेल में पकाओ । एक-पाव बकरी का दूध डाल दो, इसीमें एक-पाव आँवलों का काढ़ा मिलादो, एक पाव आँवला दो सेर पानी में पकाकर एक पाव पानी रख लेना चाहिए । जब पानी जलकर सिर्फ तेल रह जाय, छानकर काम में लो, बहुत अच्छा तेल है ।

६ जख्म का मरहम सादा—प्याज, सावन, कत्था प्रत्येक छः-छः तोला, नीम की पत्तियाँ दस माशे, मीठा तेल साढ़े छः तोला पहले प्याज की टुकड़ियाँ करके तेल में जलावे, फिर नीम की पत्तियाँ जलाकर कत्था पीसकर डालदे, और थोड़ा-सा बल्ल जलाकर मिला दे । फिर रगड़कर काम में लावे । बहुत उम्दा मरहम है । सब किस्म के जख्मों पर फायदा करता है ।

७ बिवाई का मरहम—राल, घी, प्रत्येक एक तोला आठ माशे, मोम ५ माशे । घी गर्म कर मोम मिला दो, फिर राल डालकर पाँव को भलीभाँति धोकर मरहम भर दो । दिन में चार-पाँच बार करो फायदा होगा ।

८. भगंदर का मरहम—कीमुक्त ( गंधे का हरे रंग का ) चमड़ा जलाया हुआ, पपरिया कत्था, सेलखरी, मोम प्रत्येक एक तोला

आठ माशे, गाय का घी सौ बार का धुला हुआ, मोम को घी में मिलाकर ठण्डा होनेपर सब दवाइयाँ पीसकर मिला दे और मरहम बनाले । यह मरहम वृत्ती में लपेट कर भी नासूर भगंदर में रखा जा सकता है । ऊपर भी फाया रखना होता है ।

: १६ :

## कुछ अंग्रेजी दवाइयां

तेल ऑलियम-सिनेमोमई—( दारचीनी का तेल ) दस्तों के बन्द करने के लिए काम में लाया जा सकता है । मात्रा एक से पाँच बूँद तक ।

ऑलियम कोपाइना—(विरोज्जे का तेल) सुजाक और कुरे की, मूत्रकृच्छ्र, स्त्रियों का अतिरिक्त रक्तस्राव सब की उत्तम दवा है ।

ऑलियम फिरोटिन—( जमालगोटे का तेल ) सरलत वीमारियों में जब बन्द लग जाता है; जैसे वायगोला, जलन्धर, सका, पागलपन आदि में तीव्र जुलाब के तौर पर देते हैं । मात्रा एक से दो बूँद तक ।

ऑलियम क्यूवेव—(सीतलचीनी का तेल) इसे स्त्रियों के प्रमेह और सुजाक तथा मसाने की सोजिश में देते हैं । मात्रा पाँच से बीस बूँद तक ।

ओलियम सिलास्टर सन्यूटेन्स—( मालकागनी का तेल ) बुद्धि और स्मृति को बढ़ाता है। जलन्धर को नष्ट करता है। मात्रा एक से पाँच बूँद।

ओलियम टारविन्थ—( तारपीन का तेल ) पेशाब और पसीने को लाता है। दस्तावर नहीं है। पेट के केंचुओं को मारता है। गुर्दे की बीमारी में या पेट के अफारे में मुफीद है। जलन्धर की बीमारी में पेशाब लाने को, दर्द-पट्टे और थोड़ी मात्रा में मिर्गी में भी देते हैं। फलालेन को गर्म पानी में भिगो और निचोड़ कर तथा इससे तर करके सोजिश और दर्द की जगह पर रखते हैं। छाती-पेट पर भी कफ को दबाने के लिए रखा जाता है। खून की क़ै होने पर रक्तावी में गरम पानी भरके इसकी बूँदें टपकाकर भाप मुँह में पहुँचाते हैं।

ओलियम लेवण्ड्यूली—( लौंग का तेल ) वायगोला, माली खौलिया व पट्टों की बीमारी, अफारा आदि को उत्तम है। उत्तम तिला है। मात्रा तीन से दस बूँद तक।

ओलियम मेसीडिस—(जावत्री का तेल) कफ को दबाता है, स्तम्भक है, पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। दस्त, खून, आधासीसी, मिरगी, औरतों के कमर दर्द के लिए मुफीद है।

ओलियम पाईप्रिस—( काली मिर्च का तेल ) सुजाक या बारी के बुखार में बहुत मुफीद है। दाद पर लगाने से फ़ायदा करता है, बवासीर के लिए भी मुफीद है। मात्रा दो से दस बूँद।

ओलियम सिनेपिस—(राई का तेल) अत्यन्त हाज़िम, पेट और

सिर दर्द को फ़ायदा करता है। खाँगी, फेफड़े का दर्द, द्याती का दर्द इसके लगाने से जाता है।

ओलियम पाइरीथी—(अकरकरे का तेल) इसे तिला की भाँति काम में लाया जाता है।

ओलियम फोरियण्डर—(धनिये का तेल)सुजाक में,पेशाब की जलन में देते हैं। पेचिश को भी लाभ देता है। मात्रा एक-से-पाँच बूँद तक।

ओलियम एली—(लहसन का तेल) गठिया पर मलने के लिए मुफ़ीद है। कान में डालने से बहरापन जाता है।

ओलियम कैपसीसाई—( लाल मिर्च का तेल ) हँजे को और जिस जगह का पानी लगता हो उसके लिए मुफ़ीद है। मात्रा एक से पाँच बूँद तक।

ओलियम ट्रीटीसी—(गेहूँ का तेल) इसे गिल्टी की बीमारियों में लगाते हैं। और विवाई बन्द करने में फ़ायदामन्द है।

### सत—

एक्सट्रैक्ट-एकोनाइट—( भीठे तेलिये का सत ) पट्टे के दर्द में गुणकारी व चढ़े बुखार को उतारता है। दिल के परदे के भारी होजाने में, जलन्धर,तपेदिक, व फेफड़ों की सूजन, और फ्लुरिसी में मुफ़ीद है। मात्रा एक से दो ग्रैन तक।

एक्सट्रैक्ट एलोग—( एलवे का सत ) दस्त लाने के वास्ते बच्चों के पेट पर लेप करते हैं। पुराने कृब्ज के लिए उम्दा दवा है। जिन स्त्रियों को मासिक-धर्म न होता हो या कम होता हो तो उसे खोलने को फ़ौलाद के साथ एक सप्ताह पूर्व से देना चाहिए।

बच्चों के चुनेमुने मारने को गुदा में पिचकारी देते हैं। मात्रा एक चौथाई से चार ग्रैन तक।

एक्सट्रैक्ट-बेलाडोना—( धतूरे का सत ) कफ, पसीना, और दूध को सुखाता है। आँख की पुतली फैलाने के लिए और पेशाब लाने के लिए, सोजिश की बीमारी में, किसी जुलाब की दवा के साथ देते हैं। खासकर पथरी, या गुर्दे की पथरी के फंस जाने में, गुर्दे की बीमारी में, दमे की बीमारी में, पट्टे के दर्द में, कमर के दर्द में फ़ायदेमन्द है। मात्रा आधा से एक ग्रैन तक।

एक्सट्रैक्ट-केनेसिस—( चरस का सत ) खाँसी, दमा, दर्द अरची, अकड़वाय, बावले कुत्ते के काटे में, गठिया, सरसाम, सुजाक, कमलवाय में देने से फ़ायदा होता है।

एक्सट्रैक्ट कन्थारिडिस—( सत तेलनीमक्खी ) इसका तिला भी बहुत गुणकारी है। छातीके दर्द की बीमारियों में बाहर भी लगाया जाता है। हाथ-पैरों के जोड़ों में दर्द होने पर या खून जम जाने पर या चोट लग जाने पर लगाते हैं। सुजाक की पीप को चन्द कर देता है। दिमाग की बीमारी में मुफ़ीद है। वालों को पैदा करता और बढ़ाता है। इसका फ़ाया कनपटी पर रखने से दुखती आँखों को बहुत गुण होता है। कानके पीछे लगाने से बहरे पन को ब बहते हुए कान व कान के दर्द को दूर करता है। मात्रा पाँच से दस बूँद।

एक्सट्रैक्ट हायोस्थामी—( सत खुरासानी अजवायन ) मसाने की जलन या जलन से थोड़ा-थोड़ा पेशाब उतरे तो उसको मुफ़ीद



है। खाँसी और तपेदिक में लाभ देती है। मात्रा तीन से छः ग्रैन तक।

एक्सट्रैक्ट जेशियन—( पापाणभेद का सत ) बड़ी वीमारी से उठने पर ताकत लाने के लिए इसे देते हैं। पुरानी गठिया और आँतों के कीड़े मारने को मुफ़ीद है।

एक्सट्रैक्ट-नेक्सवामिका—( सत कुचला ) बदहजमी, कब्ज, फ़ालिज, या रोग से उठने पर कमजोरी को बहुत फ़ायदेमन्द है। इसे क्रय रोकने को हैजे में, दमा, मृगी, काँच निकलने में देते हैं। नामर्दी की भी यह अच्छी दवा है। मात्रा १/३० से १/१२ ग्रैन तक।

एक्सट्रैक्ट रियाई कम्पौरड—(सत रेवनचीनी) बच्चों को जुलाब के तौर पर देते हैं। बहुत फ़ायदा होता है। दस्त, बदहजमी, कब्ज, बायगोला व अफारे में; मुँह की वीमारी आदि में फ़ायदेमन्द है। मात्रा पाँच से १५ ग्रैन तक।

### स्प्रिट-एमोनिया—

स्प्रिट एमोनिया एरोमेटिक—खाँसी और शिहत के वृत्तार में। मात्रा बीस से तीस वूँद। निहायत कमजोरी के कारण निडाल होने से बच्चा इससे होश में आ जाता है।

स्प्रिट केम्फर—हैजे व खाँसी में। पाँच से तीस वूँद तक।

स्प्रिट क्लोरोफार्म—दमा, खाँसी, दर्द पेट, दर्द गुर्दा आदि में। मात्रा दस से साठ वूँद तक।

एमोनिया कार्व—त्रायुगोला, मिरगी, मूर्छा, पुरानी खाँसी व कफ में । मात्रा छः से दस ग्रैन तक ।

एमोनिया ब्रोमाइड—नींद लानेवाला है । खून को साफ करता है । दर्द और पट्टों की बीमारी, पागलपन, खफ्त, आधासीसी सवमें फायदा करता है । खाँसी और तिल्ली की उम्दा दवा है । मात्रा पाँच से बीस ग्रैन तक ।

### टिंचर—

टिंचर-सिन्कोना—पुष्टि और भूख को बढ़ाता है । वदहजामी व पुराने ज्वर में मुफीद है । मात्रा आधा से एक ड्राम तक ।

टिंचर आयोडीन—वर्म जिगर व तिल्ली व आतशक के सव वर्म व गिल्टी को लगाने के लिए उत्तम है । बहुत थोड़ी मिक्रदार में खाते भी हैं । मात्रा पाँच से बीस वूँद । प्लेग में खिलाने से लाभ देता है ।

टिंचर कमीला—पेट के कीड़े और कद्दूदाने के मारने को बतौर जुलाव देते हैं ।

टिंचर-यूकेलिपटस—जाड़े बुखार को बहुत मुफीद है । मात्रा दस से तीस वूँद ।

टिंचर जिंजर—अफारा, पेट के दर्द को आराम करता है । मेदे को पुष्ट करता है, दस्तावर है, दर्दों को रफा करता है, हाजिम है । मात्रा दस से तीस ग्रैन तक ।

## परिभाषा सम्बन्धी खास-खास बातें

वैद्यक के ग्रन्थों में कुछ बातें ऐसी लिखी होती हैं जिनमें पारिभाषिक शब्द आते हैं, उनके खास ही अर्थ होते हैं। उनके न जानने से बहुत से लोग शास्त्रीय नुसखे ठीक-ठीक नहीं बना सकते। इसलिए हम इस अध्याय में परिभाषा-सम्बन्धी बातें लिखते हैं।

एक सरसों का एक जौ, एक जौ की एक रत्ती, छः रत्ती का एक आना। (सुश्रुत के मत से) चार रत्ती का एक माशा, चार

माशा का एक शाण, दो शाण का एक कोल  
नाप-तोल (लगभग एक तोला)। दो कोल का एक कर्ष,

दो कर्ष की एक शुक्ति, दो शुक्ति का एक पल (आठ तोला)। दो

पल की एक प्रसृति, दो प्रसृति की एक अँजलि या एक कड़व

(आधा सेर)। दो कड़व का एक शटाप, दो शटाप का एक प्रस्थ,

दो प्रस्थ का एक आढ़क (आठ सेर)। चार आढ़क का एक

द्रोण (३२ सेर)। दो द्रोण का एक कुम्भ (६४ सेर)। एक पल

का एक तुला (१२½ सेर)। २००० पल का एक भार। दो कुम्भ

की द्रोणी या गोणी। (३ मन ८ सेर) चार गोणी का एक खाटी,

(१२ मन ३२ सेर)।



सब जगह शाखीय नुसखों में साफ-साफ बातें नहीं लिखी होती। कहीं-कहीं अनुक्त बातें होती हैं। जहाँ अनुक्त होती हैं;

अनुक्त द्रव्य

वहाँ इस प्रकार समझ लेना चाहिए। किसी वनस्पति की कौन चीज काम में लेनी चाहिए

यह अगर साफ-साफ न लिखा हो तो उसकी जड़ लेनी चाहिए। दवा पकाने का वर्तन कैसा हो यह न लिखा हो तो मिट्टी का वर्तन लेना चाहिए।

दवा की जड़ें अगर पतली हों तो सबकी सब लेना, अगर मोटी हो तो जड़ की छाल लेना चाहिए।

द्रव की चीज न लिखी हो तो पानी लेना चाहिए। चन्दन में लाल चन्दन, मूत्र में गो-मूत्र, सरसों में सफेद सरसों, नमक में सेंधा नमक, दूध-घी में गाय का दूध-घी। तमाम दवाइयाँ नई लेनी चाहिए, सिर्फ गुड़, घी, शहद, धनिया, पीपल और हींग पुरानी लेनी चाहिए।

कहीं-कहीं कुछ दवाइयाँ नहीं मिलती हैं, उनकी जगह दूसरी दवाइयाँ ली जा सकती हैं। किस दवा की जगह कौन दवा ली

प्रतिनिधि

जाय, इसका कुछ संकेत यहाँ देते हैं। पुराना

गुड़, न मिले तो नया गुड़ चार पहर धूप में रख कर काम में लेना, सोरठमिट्टी न मिले तो कीचड़ की पपड़ी लेना। तगर की जगह हार सिङ्गार, लोह भस्म की जगह मण्डूर, सफेद सरसों की जगह लाल सरसों, गजपीपल और चाभ की जगह पीपलामूल, केसर की जगह हल्दी, मोती की जगह सीप, हीरे

की जगह चुन्नी या कौड़ी भस्म । सोना और चाँदी की जगह लोहभस्म, पौकरमूल की जगह कूठ, रसौत की जगह दार हल्दी फूल की जगह नया फल, मेद की जगह असगंध । महामेद की जगह अनन्तमूल । जीवक की जगह गिलोय, ऋपभष की जगह विदारीकन्द, ऋद्धि की जगह सौंफ, वृद्धि की जगह तालमखाना, काकोली और क्षीरकाकोली की जगह सतावर । कस्तूरी की जगह खटाशी । और कोई खास दूध न मिले तो गाय ही का दूध काम में लाना चाहिए । भिलावा वर्दाशत न हो तो लालचन्दन डालना । और भी जो दवा न मिले उसकी जगह दूसरी चीज उसी गुण की डाल देना चाहिए ।

काढ़े में जितनी दवाइयाँ हों वे सब मिलाकर दो तोला होनी चाहिएँ । उन्हें ३२ तोला पानी में औँटाना और आठ तोला रहते काढ़ा बनाना उतार कर छान लेना । काढ़े में कोई चीज मिलाना हो तो पीने के समय मिलाना । मिलाने वाली दवा की मात्रा आधा तोला होनी चाहिए । अगर कई दवा एक साथ मिलाकर लेनी हो तो सब मिलाकर आधा तोला होनी चाहिए काढ़ा वासी नहीं पीना चाहिए । ताजा काढ़ा औँटाकर गरम रहते हुए पीना चाहिए ।

इसे शास्त्र में शीत कषाय या हिम भी कहते हैं । शीत कषाय बनाने के लिए दो तोला दवा कूटकर बारह तोला पानी में पहले दिन शाम को भिगो रखना और सुबह छान कर पीना । फाँट बनाने के लिए कुटी हुई दवा-

सडा काढ़ा

इयाँ चौगने गर्म पानी में थोड़ी देर भिगो रखना और फिर छान कर काम में लेना ।

कच्ची या पक्की दवा पानी में पीस लेने से वह कनक कहाती है । कच्ची दवा कुचलकर रस निकालने को स्वरस कहते हैं । इन सब चीजों को पंचकपाय कहते हैं । किसी चीज का रस पुटपक करना हो तो, वह दवा कूटकर जामन या बड़ के पत्तों में लपेटकर उस पर मजबूत रस्सी से कस देना, फिर दो अँगुल मिट्टी का लेप कर देना, फिर सुखाकर आग में लाल कर लेना । पीछे भीतर की चीज को निचोड़ कर रस निकाल लेना चाहिए ।

चूर्ण बनाने की सबसे अच्छी तरकीब यह है कि सब दवाइयाँ अच्छी तरह अलग-अलग कूट-छान कर कपड़छान करे, फिर चूर्ण सवको मिलाकर इकट्ठा करले । अगर किसी चीज की भावना देना हो तो उस रस की भावना देकर छाया में सुखाना और फिर काम में लेना ।

जिन दवाइयों की गोलियाँ बनानी हों उनका अच्छी तरह चूर्ण करके जिस रस में गोली बनानी हों, उस रस में, खरल कर गोली भलीभाँति घोटना चाहिए । फिर जैसा विधान हो वैसी छोटी-बड़ी गोली बनाना । अगर गोली बनाने में किसी खास द्रव का उल्लेखन हो तो, पानी से गोली बनाना चाहिए । अगर गोली का परिमाण न लिखा होतो एक रत्ती की गोली बनाना चाहिए । जिस रस की भावना देनी हो, वह रस दवा में डालकर, दिन को धूप और रात को ओस में रखना चाहिए ।

अगर किसी दवा की कई दिन की भावना देने का विधान हो तो, वह दवा उतने ही दिन, दिन में धूप और रात में ओस में रखना ।

मोदक बनाने में जहाँ साफ़-साफ़ परिमाण न लिखा हो वहाँ सब दवाइयों से दूना गुड़ या शहद में मोदक बनाना । अगर

मोदक चाशनी करना हो तो दवा से दुगनी चीनी को चीनी से तिहाई पानी में चाशनी कर, चाशनी पक्की होने पर आग पर, चाशनी रखते हुए ही उसमें दवा डाल देनी चाहिए ।

अवलोह या चटनी बनाने के लिए पहले काढ़ा तैयार करके फिर उसे औँटाकर गाढ़ा करना । अगर चीनी से अवलोह बनाना हो तो दवा से चौगुनी चीनी या गुड़ की चाशनी

अवलोह करना । अगर किसी द्रव के साथ अवलोह बनाना हो तो वह द्रव भी दूना लेना चाहिए ।

गुगुलपाक करने में ज़रा खटपट होती है । गुगुल को साफ़ करके दशमूल के गर्म काढ़े में मिलाकर छान लेना या गुगुल की

गुगुल पाक पोटली कपड़े में ढीली बाँधकर दातायन्त्र में ( हाँडी में लकड़ी के सहारे लटका कर ) गाय के दूध या त्रिफला के काढ़े में पकाना । गल जाने पर छान लेना । फिर धूप में सुखाकर धी मिलाता । इसके बाद आवश्यक दवाइयों मिलाकर गोली बना लेना ।

एक गज गहरा एक गढ़ा खोदकर उसका तीन भाग कण्डे-उपलों से भर लेना । उसके ऊपर दवा की सम्पुट रखकर बाकी कण्डे ऊपर

पुट पाक

भर देना और उसमें आग लगा देना । जब सब जलकर ठण्डा होजाय तो भीतर से दवा को निकाल लेना, सम्पुट करने के लिए दो शकोरों में दवा बन्द कर अच्छी तरह कपट मिट्टी करके सुखा लेना चाहिए ।

आसव के लिए दवा को कूटकर गर्म पानी में भिगोना होता है । और अरिष्ट के लिए पकाना होता है । बाद में गुड़ या चीनी

मिलाकर चिकने बर्तन में रखकर सन्धान करना  
आसव-अरिष्ट होता है । सन्धान करने में इस बात का ध्यान

रखना होता है कि अधिक सन्धान होकर कहीं सिरका न होजाय । आसव का ठीक सन्धान हुआ है या नहीं इसे जानने के लिए यह तरीका है कि एक दीवासलाई जलाकर बर्तन के भीतर जलानी चाहिए, अगर वह बुझ जाय तो जानना कि आसव तैयार है । यह भी खयाल रखना पड़ता है कि उसमें मद ५ प्रतिशत से अधिक न हो, नहीं तो सरकारी क्रानून का भंगट आता है ।

दवाइयों में घी और तेल पकाने से पहले उसे मूर्छान करने से उसके गुण बढ़ते हैं । इसकी विधि यह है कि तिल के तेल की

मूर्छा करनी हो तो लोहे की कढ़ाई में तेल को  
घी और तेल पकाना

चढ़ाना, जब भाग बैठ जाय तो उतार कर थोड़ा ठण्डा होनेपर, उसमें पिसी हुई हल्दी का पानी, फिर मजीठ का पानी, फिर लोध-मोथा, आँवला, वहेड़ा, हरड़, केवड़े का फूल, वेमवाला इन सब चीजों की तेल से आठवाँ भाग मिलाकर तेल का चौगना पानी देकर पाक करना और थोड़ा पानी रहते नीचे



उतारना । इसके बाद सात दिन तक योंही रहने देना । इसके बाद जिन-जिन चीजों का तेल पकाना हो, उनका वजन अगर नुसखे में न लिखा हो तो जिनकी लुगदी हो वह कुल मिलाकर वजन में तेल से चौथाई हों और जिनका काढ़ा हो या दूध, पानी, रस, आदि हो, वह तेल से चौगना हो । द्रव पदार्थ कोई न होतो सिर्फ पानी ही चौगना हो ।

सरसों के तेल की मूर्छा के लिए हल्दी, मजीठ, आँवला, मोथा, बेल की छाल, अनार की छाल, नागकेसर, काला जीरा, नेत्रवाला, तालुका, बहेड़ा—ये सब चीजें डालकर पकाना चाहिए ।

घी की मूर्छा के लिए उसे आगपर चढ़ाकर जय भाग मर जाय तब उतारकर ठण्डा कर, पहले हल्दी का पानी, फिर नींबू का रस, उसके बाद पिसी हुई हरड़, आँवला, बहेड़ा, और मोथा डालना । और चौगना पानी डालकर पकाना । पानी जलने पर उतार लेना । चार सेर घी में सब द्रव्य आठ तोला होना ।

बीमार और बीमारी की प्रकृति के अनुसार ही दवा खाने का समय नियत करना चाहिए । पित्त के विकार में जुलाब आदि

दवा खाने का समय

होतो, सुबह दवा देनी चाहिए । अपानवायु की खराबी होने पर भोजन के पहले

समानवायु के प्रकोप होने पर मध्य में; व्यान वायु के प्रकोप में भोजन के बाद; उदान के प्रकोप में शाम को भोजन के साथ और प्राणवायु के प्रकोप में शाम को भोजन के बाद दवा देनी चाहिए । हिचकी, बेहोशी, वाँयटे, कम्पन आदि के



श्वास में तथा जुकाम में अडुसे का पत्ता, तुलसी का पत्ता, पान, अदरक अडुसे की छाल, मुलहठी, कटेहली कटहल, और कूठ का काढ़ा, वच, तालीसपत्र पीपल, काकड़ा सींगी और बंशलोचन का चूर्ण । वात-श्वॉस में बहेड़े का काढ़ा । खून की उलटी होने पर अडुसे के पत्ते का रस, या बकरी का दूध । घण्डू-कामला आदि में पित्तपापड़ा या गिलोय का रस । दस्त लाने के लिए—निसोत, सनाय का पानी, या कुटकी का काढ़ा । पेशाब साफ लाने के लिए—शोरे का पानी या गोखरू का काढ़ा । पेशाब रोकने के लिए—गूलर या जामुन की बीज का चूर्ण । प्रमेह रोग में—कच्ची हल्दी का रस, आँवले का रस, प्रदर में—गिलोय का रस । रजोदर्शन के लिए—हुरहुर के पत्ते का रस, मन्दाग्नि में अजवाइन, अजमोद और सोंफ का पानी या पीपल, पीपला मूल, मिरच, चाय, सोंठ और हींग का चूर्ण कृमि रोग में विडंग का चूर्ण । वमन रोग में बड़ी इलायची का काढ़ा । वायु रोग में त्रिफला का पानी, सतावर का रस, वीर्य वृद्धि के लिए मक्खन-मलाई का अनुपान ठीक होता है ।

रोग और रोगी के बलावल को देखकर उक्त अनुपानों में काढ़ा या भिगोया हुआ पानी एक छटाँक अथवा दवा का रस दो तोला । चूर्ण का अनुपान हो तो शहद के साथ लिया जाय । पर पित्त रोग में शहद न लिया जाय ।

## धातुओं की भस्म

सोना-चाँदी आदि धातुओं को भस्म करने से पहले उन्हें शुद्ध करना चाहिए। सोना-चाँदी और ताम्बा आदि धातुओं को बहुत

शोधन पतला पत्तर करके आग में गर्म कर पहले मीठे तेल में, फिर गाय के मट्टे में। फिर काँजी में इस के बाद गोमूत्र में और अन्त में कुरथी के काढ़े में सात-सात बार बुझाना। राँग और जस्त गलाकर बुझाना चाहिए।

सोने के पत्तों को कैंची से काटकर बराबर शुद्ध पारे में खरल करके गोला बनाना। फिर एक मिट्टी के शकोरे में सोने के

सोने की भस्म वज्रन बराबर गन्धक का चूर्ण रख, ऊपर वह गोला रख, उसपर गन्धक भरकर दूसरे शकोरे से ढक देना। फिर कपर-मिट्टी करके ३० जङ्गली उपलों की आँच में फूंकना। ठण्डा होने पर बाहर निकालकर फिर उसी तरह पारे के साथ घोटकर पकाना। इसी तरह १४ बार करने से सोना भस्म होजायगा।

सोने की भस्म ठण्डी, वीर्यवर्धक बलदायक, भारी, रसायन, कड़वी, कसैली, पुष्टिकारक, नेत्रों को शक्तिदाता, हृदय को प्रिय, बुद्धिदाता, आयु को बढ़ाने वाली, कान्ति और चाणी को उत्तम करने वाली, सब प्रकार के विषों का नाश करने वाली, तथा क्षय की नाशक है। इसकी मात्रा दो रत्ती है।

सोने की तरह चाँदी का भी पत्तर बनाकर बराबर पारे के साथ खरल में घोटना, फिर बराबर हरताल, चान्दी की भस्म गन्धक और नींबू के रस में खरलकर, सोने की तरह फूंक लेना। इसी तरह दो-तीन पुट देने में चाँदी की भस्म हो जाती है।

चान्दी की भस्म के गुण—चान्दी की भस्म, ठण्डी, दस्तावर, आयु स्थिर करने वाली और प्रमेह को आराम करने वाली है। इसकी मात्रा दो रत्ती है।

बराबर पारा और गन्धक को बड़े कागजी नींबू में कञ्जली कर ताम्बे के पत्र पर लेप करदे। फिर उन्हें दो शकोरों में बन्दकर कपर-मिट्टी करे और पाँच सेर जङ्गली उपलों ताम्बे की भस्म में रखकर फूंक दे। ताम्बे की भस्म खाने से जी मिचलाया करता है। इस लिए ताम्बे की भस्म को नींबू के रस में घोटकर गोला बनाना और उसे धूप में सुखाना, फिर उसे एक साधुत जमीकन्द में रखकर उसपर कपरौटी कर धूप में सुखाना। सुखने पर गजपुट में फूंक लेना। इस तरह करने पर

उसे खाने से उल्टी नहीं होती। इस क्रिया को अमृतीकरण कहते हैं। ताम्रभस्म की मात्रा दो से चार रत्ती तक है।

ताम्रभस्म के गुण—ताम्र के भस्म दस्तावर, कोढ़, श्वास, खाँसी, ववासीर, शूल, सूजन, उदररोग, पाण्डु रोग, और दाह को दूर करती है।

लोहे की कढ़ाई में राँग गलाकर उसमें राँग के वज्रन को बराबर पहले हल्दी का, फिर अजवाइन का, फिर जीरे का; उसके बाद इमली की छाल का, और पीपल की छाल का राँग की भस्म चूर्ण एक-एक कर चारी-चारी से डालता जाय और कलछी से चलाता जाय। राँग की सफ़ेद साफ़ भस्म हो जायगी। इसी तौर पर जस्त की भस्म भी होगी। मात्रा दो से चार रत्ती तक है।

राँग की भस्म दस्तावर, गरम, नेत्रों को लाभदायक, कुछ राँग की भस्म के गुण पित्तकारक, प्रमेह, कफ़, कृमि, श्वास, को आराम करके वाली है। यह प्रमेह की अत्युत्तम दवा है। इन्द्रियों को बलवान और देह को सुखी करती है।

जस्त की भस्म के गुण—जस्त की भस्म कड़वी, कसैली, ठंडी, आँखों को हितकारी, प्रमेह और पाँडुरोग को फ़ायदेमन्द है। श्वास को आराम करती है।

लोहे की कढ़ाई में सीसा और जवाखार एक साथ धीमी आँचपर चढ़ाना, सीसे की राख होने तक बार-बार उसमें जवाखार

सीसे की भस्म डालकर चलाते रहना । जब लाल रंग होजाय तो नीचे उतार पानी से धोकर आँच पर सुखा लेना । इस तरह सीसे की पीली भस्म तैयार होती है । इस की मात्रा चार से छः रत्ती तक है ।

सीसे की भस्म में राज्ञ के समान हीगुण है । खासतौर पर वह प्रमेह-नाशक है । अगर सीसे का निरन्तर सेवन किया जाय तो सीसे की भस्म का गुण हाथी के समान बल होता है । जीवन बढ़ता है । अग्नि वृद्धि होती है । कामदेव चैतन्य होता है । क्षय, गुल्म, वातविकार, शूल, और बवासीर को आराम करता है ।

रेती के लोहे को गर्म करके दूध, काँजी, गोमूत्र और त्रिफला के काढ़े में तीन-तीन बार बुझाना । दूध, काँजी और गोमूत्र लोहे

लोह भस्म का दूना, और लोहे का अठगुना त्रिफला, चौगने पानी में औटाना, एक भाग पानी रहते छान लेना; फिर लोहे को बीस बार गजपुट में आँच देना । लोहा जितनी बार फूँका जायगा उतना ही अधिक गुणकारी होगा । हजार आँच का लोहा अत्युत्तम होता है । लोहे की उम्दा भस्म पानी पर तैरती है । इसकी मात्रा दो से चार रत्ती तक है ।

लोह भस्म के गुण—लोहा कषिज है, विष, शूल, सूजन, बवासीर, तिल्ली, पाँडु, प्रमेह और कोढ़ को फायदा करता है ।

मण्डूर भस्म—मण्डूर यानी लोहे की १०० वर्ष की पुरानी कीट को १०० बार तपा-तपा कर गोमूत्र में बुझवा दे । गजपुट में

फूंकने से मण्डूर भस्म होजाती है। जो गुण लोहे के हैं वही मण्डूर के हैं। इसकी मात्रा १॥ माशे तक है।

भस्म के लिए काला अम्रक लेना चाहिए। पहले काला अम्रक आँच में लाल करके दूध में बुझाना, फिर तपक अलग-अलग कर  
 चाँलाई के रस या किसी खट्टे रस में आठ पहर  
 अम्रक भस्म भावना देना। इससे अम्रक शुद्ध होता है। शुद्ध  
 अम्रक चार भाग और चावल का धान एक भाग कम्बल में एक  
 साथ बाँधकर तीन दिन पानी में भिगो रखना, फिर हाथ से मलकर  
 जब छोटे-छोटे बालू के कण के समान होजाय तब उसकी भस्म  
 करना। इसे धान्याम्र कहते हैं। धान्याम्र को गोमूत्र में घोट  
 कर गजपुट में फूंकने से अम्रकभस्म तैयार होती है। जबतक  
 अम्रक में चमक रहे तबतक बराबर पुट देते रहना चाहिए। हजार  
 पुटी अम्रक उत्तम होता है।

अम्रक भस्म सवा सेर, त्रिफला का काढ़ा दो सेर, गाय का घी  
 एक सेर, सबको इकट्ठा लोहे की कढ़ाई में धीमी आँच पर चढ़ाना,  
 जब सब जल जाय तब छानकर रखना। अम्रक भस्म की मात्रा  
 दो से छः रत्ती तक है।

तीन भाग सोना माखी, एक भाग सेंधा नमक, बड़े नीबू के  
 रस में, घोटकर लोहे की कढ़ाई में पकाना, और बारबार चलाते  
 सोना माखी रहना। जब लोहपात्र लाल हो जाय तो सम-  
 भन्ता कि स्वर्णमादिक शुद्ध होगया। वही स्वर्ण-  
 मादिक कुल्थी के काढ़े में या तिल के तेल में अथवा मट्टाया बकरी



के दूध में, मर्दन कर गजपुट में फूँकना । इसी भाँति रौष मादिक मेदाष्टकी और घड़े नीबू के रस में भिगोकर तेज घूप में रखने से शुद्ध होता है ।

सोनामाखी की भस्म हल्की, रसायन, नेत्रों को हितकारी, सोना माखी का गुण कोढ़, सूजन, बवासीर, प्रमेह, पाण्डु, कुष्ठ और बवासीर तथा क्षय को लाभदायक है । इसकी मात्रा छः रत्ती तक है ।

अशुद्ध स्वर्ण माखी—अन्धा कर देती है । कोढ़ और क्षय पैदा करती है । इससे भलीभाँति शोध कर काम में लेना चाहिए ।

तूतिया शोधन—बड़े नीबू के रस में खरल कर सवा सेर उपलों की आँच देने से, फिर तीन दिन दही के पानी की भावना देने से तूतिया शुद्ध होता है । यह नेत्र रोग और विपनाशक है । तथा वमन कारक है ।

गोमूत्र की तरह गन्धवाला, काला रंग वाला, कड़वा, कसैला, शीतल, चिकना, भारी शिलाजीत होता है । पहले उसे गर्म पानी में भिगोकर रखना, फिर कपड़े से एक मिट्टी के शिलाजीत शोधन वर्तन में छानकर दिन-भर घूप में रखना । शाम को पानी के ऊपर की मलाई वर्तन में निकालना । इसी तरह रोज घूप में रखकर मलाई लेना । यही मलाई शोधित शिलाजीत है । असली शिलाजीत आग में देने से लिङ्ग की भाँति ऊपर को उठता है और धुँआ नहीं देता ।

प्रमेह नाशक, गर्म, रसायन, उन्माद, सूजन, क्षय कोढ़, पथरी,

शिलाजीत के गुण शोथ, उदर, अपस्कार, वस्तीरोग बवासीर, खाँसी, श्वास, और पेशाब के रोगों को फायदा करता है। इसकी मात्रा चार रत्ती से १॥ माशे तक है।

रसौत—रसौत को बड़े नीबू के रस में मिलाकर दिन-भर धूप में रखने से अथवा पानी मिलाकर छान लेने से शोधित होता है।

सिन्दूर—दूध या किसी खट्टे रस की भावना देने से सिन्दूर शुद्ध होता है।

सुहागा—आग पर रखकर खील करने से शुद्ध होता है।

शङ्खादि—शङ्ख सीप, और कौड़ी काँजी में एक पहर दौलायन्त्र में औटाने से शुद्ध होता है। और कुल्हड़ में रखकर आग में जलाने से भस्म होजाता है।

समुद्रफेन—काराजी नीबू के रस में पीसने से समुद्रफेन शुद्ध होजाता है।

गेरू—गाय के दूध में घिसने या गाय के घी में भूनने से गेरू शुद्ध होता है।

हीराकस—भङ्गरैया के रस में एक दिन भिगोने से हीराकस शुद्ध होता है।

सात दिन दौलायन्त्रमें गोमूत्र के साथ औटाने से खपरिया शुद्ध होता है। फिर आगपर चढ़ाकर, गल जाने पर

खर्पर

क्रमशः सेंधा नमक डालते हुए ढाक की लकड़ी से चलाते जाना। राख की तरह हो जाने पर नीचे उतार लेने से खर्पर तैयार होता है।

मीठाविय—या मीठा तेलिया, छोटे-छोटे टुकड़े करके, तीन दिन गोमूत्र में भिगोने से शुद्ध होता है। गोमूत्र रोज बदलना चाहिए। फिर उसकी छाल निकाल डालना।

जमालगोटा—जमालगोटे के बीज के बीच में जो जीभ होती है उसे निकालकर, दौलायन्त्र में दूध के साथ औटाने से वह शुद्ध होता है।

धतूरे का बीज—कूटकर गोमूत्र में चार पहर भिगो रखने से धतूरे के बीज शुद्ध होते हैं।

अफ्रीम—अदरख के रस की वारह भावना देने से अफ्रीम शुद्ध होती है।

भाँग—पानी से धोकर सुखा लेने से भाँग शुद्ध होती है।

कुचला—घी में भूनने से कुचला शुद्ध होता है।

एक हाँडी में थोड़ा गोबर रखकर उसपर एक पान रखकर गोदन्त रखना और हाँडी का मुँह बाँधकर कपड़ा और मिट्टी का लेपकर चार पहर आग में रखने से गोदन्त ऊपर लग जायगा। वही शुद्ध गोदन्ती है। सब काम में लेना।

भिलावा—पक्का भिलावा जो पानी में डूब जाय लेकर ईंट के चूर्ण में घिसने से शुद्ध होता है।

हींग—लोहे की कढ़ाई में थोड़े घी में भूनने से लाल होनेपर हींग शुद्ध होता है।

नौसादर—चने के पानी में दौलायन्त्र में औटाने से नौसादर शुद्ध होती है। या गर्म पानी में खरल कर मोटे कपड़े से छान कर

पानी में एक वर्तन में रखना, ठण्डा होने पर नीचे जो पदार्थ जम जाय वही शुद्ध नौसादर है ।

गन्धक शोधन—लोहे की कढ़ाई में थोड़ा घी गरम कर, उसमें गन्धक चूर्ण डालना । गन्धक गल जाने पर पानी मिलाए दूध में डालना, इसी तरह सब गन्धक गल जाने पर पानी मिलाए दूध में डालना, फिर अच्छी तरह धोकर काम में लेना ।

हरताल—तवक्की हरताल पहले सफेद कोहड़े के रस में, फिर चूने के पानी और तेल में । एक-एक बार दौलायन्त्र में औटाने से हरताल शुद्ध होता है ।

हरताल भस्म—एक पका हुआ काशीफल लेकर हरताल की शुद्ध डली को चूने में लपेटकर उसमें रख कपरोटी कर गजपुट की आँच दे तो हरताल भस्म हो । यह हरताल भस्म कोढ़, आतशक, और रक्त-विकार की उत्तम दवा है । मात्रा दो से छः रस्ती तक है ।

हिंगुल शोधन—हिंगुल को नीवू के रस और भेड़ के दूध में सात-सात भावना देने से हिंगुल शुद्ध होता है । भेड़ का दूध न मिले तो भैंस के दूध ही से सात भावनाएँ देनी चाहिएं । इससे हिंगुल शुद्ध होता है ।

हिंगुल से जो पारा निकाला जाता है, उसकी विधि यह है कि हिंगुल को चूरा करके एक मोटे कपड़े में पोटली बाँधो । उसपर हिंगुल से पारा निकालना हिंगुल के बराबर वज्रन का कपड़ा लपेट दो । यह गोला एक चौड़े मुंह की हॉडीमें रखकर उसपर दूसरी हॉडी रखो, बीच में कोई चीज अट-

कादो, जिससे उसका मुँह कुछ खुला रहे, और गोले में आँच लगादो। ठण्डा होने पर दोनों हाँडियोंमें से पारा इकट्ठा करके कपड़े में छान लो। यह पारा शुद्ध होता है।

कज्जली—शुद्ध पारा और शुद्ध गन्धक बराबर लेकर उस समय तक खरल किया जाय जबतक कि दोनों मिलकर काजल की तरह काले न हो जायँ और चमक न जाती रहे। कहीं-कहीं दूना गन्धक मिलाकर कज्जली बनाते हैं।

पारा और गन्धक की कज्जली कपरौटी की हुई आतशी शीशी में भरकर एक हाँडी में अठनी के बराबर पेंदी में छेद कर,

रस सिन्दूर

उसपर अभ्रक का एक टुकड़ा रख, उसपर शीशी टिकाकर हाँडी को रेत से गले तक भरदे।

फिर उसे चूल्हे पर चढ़ाकर पहले हल्की फिर तेज आँच क्रमशः दे। बोतल से पहले नीले रङ्ग का धुँआ निकलेगा। फिर धुँआ बन्द होकर जब आँच निकलने लगे तब आग बुझा दे और ठण्डा होने पर बोतल तोड़ कर ऊपर के भाग में लगे हुए रस सिन्दूर को निकाल ले।

पारा गन्धक की कज्जली में एक भाग सोने का पत्तर डाल

चन्द्रोदय

कर भलीभाँति घीग्वार के रस में घोटे। फिर रस सिन्दूर की भाँति पाक करे तो चन्द्रोदय

सिद्ध हो। इसकी मात्रा एक चावल है। और विशेष अनुपान से सब रोगों में काम में आता है।

१२२:

## काम के शास्त्रीय नुसखे काढ़े

१ गुड्च्यादि काढ़ा—गिलोय, धनिया, नीमकी छाल, पद्माख, लालचन्दन, इन चीजों के काढ़े को गुड्च्यादि कहा गया है। इसमें सब प्रकार के नये ज्वर, नये दाह, वमन, अरुचि दूर होती है। अग्नि चैतन्य होती है।

२ लुद्रादि काढ़ा—कटेहली, चिरायता, कुटकी, सांठ, गिलोय, और अरंड की जड़। इन छः दवाइयों का काढ़ा पीने से सब प्रकार का ज्वर जिसमें ग्वाँसी, आस तथा कब्ज भी है, आराम होता है।

३ लघुलुद्रादि काढ़ा—कटेहली, सांठ, गिलोय, और अरंडी की जड़, इन चार दवाइयों का काढ़ा पीने से प्रबल कफ वायु ग्वाँसी साँस, अरुचि पीठ या छाती का दर्द वाला ज्वर भी आराम होता है।

४ दशमूल काढ़ा—शालपर्णी, पृष्टिपर्णी, छोटी कटेहरी, बड़ी कटेहरी, गोखरू, बेलगिरी, अरनी, स्योनाक, कम्भारी, पादल, इन दस चीजों का काढ़ा पीने से वात, कफ का ज्वर, न्युमोनिया, प्रमूति ज्वर, मन्निपात ज्वर दूर होता है। इस काढ़े में पीपल का चूर्ण डालना चाहिए।

५ अष्टादशाङ्गकाढ़ा—दशमूल, चिरायता, कुटकी, नागरमोथा, धनिया, इन्द्र जौ, सांठ, देवदारु, और गजपीपल, इन अठारह द्वाइयों का काढ़ा सब प्रकार के सन्निपात ज्वरों तथा निमोनिया में अत्यन्त लाभदायक है ।

६ देवदावादि काढ़ा—देवदारु, वच, कूठ, पीपल, सांठ, कायफल, नागरमोथा, चिरायता, कुटकी, धनिया, बड़ी हरड़, गजपीपल, धमासा, गोखरू, कटेहली, अतीस, गिलोय, काकड़ासींगी, काला जीरा, लाल धमासा, इन बीस द्वाइयों का काढ़ा पीने से प्रसूति रोग, शूल, खाँसी, ज्वर, मूर्छा, श्वास, कफ वायु, और मस्तक पीड़ा दूर होती है ।

७ धान्य पंचक—धनिया, नेत्रवाला, बेलगिरी, नागरमोथा, और सांठ, इनका काढ़ा पेट की आँव को निकालता है । तथा दीपन पाचन करता है ।

८ धातक्यादि काढ़ा—धाय के फूल, बेलगिरी, लोध, नेत्रवाला और गजपीपल का काढ़ा शीतल करके तथा शहद मिलाकर पिलाने से बच्चों को हरे-पीले दस्तों में बहुत फायदा होता है ।

९ पुनर्नवादि काढ़ा—साँठ की जड़, हरड़, नीम की छाल, दारु हल्दी, कुटकी, पटोल पत्र, गिलोय, और साँठ, इन का काढ़ा गोमूत्र में मिलाकर पीने से पाण्डुरोग, खाँसी, पेट की बीमारियाँ, श्वास और शूल तथा सर्वाङ्ग की सूजन दूर होती है ।

१० कटेहली का काढ़ा—कटेहली के काढ़े में पीपल का चूर्ण पीने से खाँसी तुरन्त दूर होती है ।

११ रास्नादि काढ़ा—रास्ना, गिलोय, देवदारु, सोंठ, और अरण्ड की जड़ का काढ़ा पीने से वायु की सत्र बीमारियाँ दूर होती हैं ।

१२ मंजिष्ठादि काढ़ा—मजीठ, हरड़, बहेड़ा, आँवला, कुटकी, वच, दारुहल्दी, गिलोय, नीम की छाल, इन नौ दवाइयों का काढ़ा वात रक्त, खाज, फोड़ा-फुंसी, कोढ़ और सब प्रकार के रक्त विकार में फायदेमन्द है ।

### चूर्ण

१ त्रिफला चूर्ण—हरड़, बहेड़ा, आँवला, बराबर चूर्ण करके फंकी लेने से प्रमेह, सूभन, विपम ज्वर, कफ, पित्त, और कुष्ठ आराम होता है । त्रिफला का चूर्ण विपम मात्रा में धी और शहद के साथ लेने से सब प्रकार की आँखों की बीमारी आराम होती है ।

२ त्रिकुटा चूर्ण—सोंठ, मिर्च काली, पीपल, तीनों का चूर्ण अधिक वर्धक, कफ, चर्बी, कोढ़, जुकाम, अरुचि, आमदोष प्रमेह, वायु गोला, और गले की बीमारियों को आराम करता है ।

३ सुदर्शन चूर्ण—हरड़, बहेड़ा, आँवला, हल्दी, दारुहल्दी, छोटी कटेहली, बड़ी कटेहली, कचूर, सोंठ, मिरच, पीपल, पीपरा मूल मूर्वा, गिलोय, धमासा, कुटकी, पित्तपापड़ा, नागरमोथा, चायमाण, नेत्रवाला, नीम की छाल, पोहकरमूल, मुलहटी, कुडे की छाल, अजवायन, इन्द्रजौ, भारंगी, संहजने के बीज, फिटकरी, वच, दारचीनी, पद्माख, चन्दन, अतीस, खरेटी, शालपर्णी, पृष्ठ



पर्णी, सतावर, असगन्ध, लौंग, वंशलोचन, कमलगट्टा, विदारी-बांद, पत्रज, जावत्री, तालीसपत्र इन सब के वजन से आधा चिरायता डाल चूर्ण करले। यह सुदर्शन चूर्ण है। इसे ताजा पानी से सेवन करने से वात पित्त, कफ द्वंद, सन्निपात के ज्वर, विपम ज्वर, आगन्तुक ज्वर, धातु जन्य ज्वर, मानस ज्वर, इत्यादि सम्पूर्ण ज्वर, शीत ज्वर, एकादिक, आदि ज्वर, मोह, तन्द्रा, भ्रम, तृपा, श्वास, खाँसी, पाण्डु, हृदय रोग, कामला, शूल आदि सब दूर होते हैं।

४ हरीतक्यादि चूर्ण—काला नमक, बड़ी हरड़, काली मिर्च, सोंठ, चारों बराबर ले इन्हें अलग-अलग (नमक के सिवा) घी में भून कर चूर्णकर छः-छः माशे की मात्रा में दिन में तीन बार दही के साथ खाने से तथा खिचड़ी-दही पथ्य लेने से पेचिश को आराम होजाता है।

५ गंगाधर चूर्ण—नागरमोथा, इन्द्र जौ, बेलगिरी, पठानी-लोध, मोचरस और धाय के फूल, इनका चूर्ण करके छाछ में गुड़ मिलाकर उसके साथ चूर्ण को पीवे तो सब प्रकार का अतिसार आराम हो।

६ लवंगादि चूर्ण—लौंग, कपूर, इलायची, दालचीनी, नाग-केसर, जायफल, खस, सोंठ, काला जीरा, अगार, वंशलोचन, जटामांसी, नीला कमल, पीपल, सफेद चन्दन, तगर, नेत्रवाला और ककोल, इनका चूर्ण कर, चूर्ण से आधी मिश्री मिला, उपयुक्त मात्रा में सेवन करे। इससे अग्नि प्रदीप होती है, रुचिकारक है, पुष्टिकारी है, वात, पित्त, कफ को शमन करता है। हृदय रोग,

कण्ठ रोग, खांसी, हिचकी, पीनस, तथ, श्वास, अतिसार, अरुचि, संग्रहणी, प्रमेह सबको लाभदायक है ।

७ जातीफलादि चूर्ण—जायफल, लोंग, इलायची, तमालपत्र, दालचीनी, नागकेसर, कपूर, सफेद चन्दन, कालेतिल, वंशलोचन, तगर, आँवला, तालीस पत्र, पीपल, हरड़, कालाजीरा, चीते की छाल, सोंठ, वायविडंग और काली मिर्च सब बराबर और सबके बराबर भोंग, और फिर सबके बराबर मिश्री । मात्रा एक तोला शहद के साथ । संग्रहणी, खांसी, श्वास, अरुचि, क्षय, वायु, कफ का विकार और पीनस आराम होती है ।

८ महाखाण्डव चूर्ण—काली मिर्च, नाग केसर, तालीस, सेधानमक, काला नमक, खारी नमक, समुद्र नमक, मिनहारी नमक, प्रत्येक एक-एक तोला । पीपलामूल, चित्रक, दारचीनी, पीपल, इमली की छाल, जीरा दो-दो तोले । धनिया, अमलवंत, सोंठ, बड़ी इलायची के दाने, छोटा बेर, अजमोद, नागरमोथा तीन-तीन तोला । सब का चौथाई अनारदाना, और फिर सबकी आधी मिश्री । यह महाखाण्डव चूर्ण हुआ । इससे अरुचि, मन्दाग्नि, हृदयरोग, खाँसी, अतिसार, कण्ठ रोग, उदर रोग, मुख रोग, हैजा अफारा, चवासीर, गोला कृमि, तथा वमन आराम होता है ।

९ नारायण चूर्ण—चीते की छाल, हरड़, बहेड़ा, आँवला, सोंठ, मिरच, पीपल, जीरा, दारूबेर, वच, अजवाइन, पीपलामूल, सोंफ, वन तुलसी, अजमोद, कचूर, धनिया, वायविडंग, मगरैल, पौकर मूल, सज्जी, जवाखार, सेंधानमक, कालानमक, ३-

नमक, समुद्रनमक, मनिहारी नमक, कूट ये सब एक-एक तोला । इन्द्रायण की जड़ दो तोला, निसोथ तीन तोला, दन्ती तीन तोला, पीली थूहर चार तोला, सबको कूट-पीस कर चूर्ण बनाये । मात्रा चार माशा । इसे हृदय रोग, पाण्डुरोग, खाँसी, श्वास, भगंदर, मन्दाग्नि, ज्वर, कोढ़, संग्रहणी, में शराब के संग दे । पेट फूलने पर सिरके के साथ दे, गुल्म रोग, उदर रोग, अजीर्ण आदि को उपयुक्त अनुपान से दे तो सब रोगों का प्रशमन करे ।

१० पचसम चूर्ण—सोंठ, हरड़, पीपल, निसोथ, कालानमक, सब बराबर ले बारीक पीस चूणे करे । यह शूल, पेट का फूलना मन्दाग्नि, बवासीर, और आमवात को नष्ट करेगा ।

११ सितोपलादि—मिश्री सोलह तोला, वंशलोचन आठ तोला, पीपल चार तोला, छोटी इलायची के बीज दो तोला, दालचीनी एक तोला, सबको कूट-पीस कर घी और शहद के साथ सेवन करे, तो श्वास, खाँसी, क्षय, हाथ-पैरों का दाह, मन्दाग्नि, जीभ की शून्यता, पसली का दर्द, अरुचि, ज्वर, अर्द्धगत, रक्तपित्त सब दूर हो ।

१२ लवणभास्कर—पांचोनमक, धनिया, पीपल, पीपलामूल, कालाजीरा, पत्रज, नागकेशर, तालीस पत्र, और अमलवेत ये दस दवाइयां दो दो तोला । काली मिर्च, जीरा, सोंठ एक-एक तोला । अनारदाना चार तोला, दारचीनी और इलायची छै-छै माशे । सबकां कूट छान कर चूर्ण करे । इसे दही के पानी या दही की मलाई से अथवा छाछ या शराब के साथ चार माशा ले, तो उदर गोला,

तिल्ली, ज्ञय, ववासीर, संग्रहणी, कोढ़, वद्धकाप्रता, भगंदर, सूफन, शूल, श्वास, खांसी, आमपात, मन्दाग्नि ये सब रोग दूर हों ।

१३ एलादि चूर्ण—छोटी इलायची के दाने, फूलप्रियंगु, नागरमोथा, बेर की गुठली, पीपल, सफेद चन्दन, खील, लोंग, नागकेसर इन नौ दवाइयों का चूर्ण शहद और मिश्री मिला कर चाटने से उल्टी होने को रोकता है ।

१४ शतावर चूर्ण—शतावर, गोखरू, कांच के बीज, गंगेदरन, खरेटी, तालमखाना, इनका चूर्ण रात को गाय के दूध के साथ फंकी करने से वीर्य पुष्ट होता है, और काम शक्ति बढ़ती है ।

### गोली

१ संजीवनी वटी—त्रायविडंग, सोंठ, पीपल, बड़ी हरड़, आँवला, बहेड़ा, बच, गिलोय, भिलावे, मीठापि, सब बराबर लेकर गाय के मूत्र में पीस कर एक-एक रत्ती की गोली बनाये । यह गोली एक अजीर्ण में अदरख के रस में, हैजे में दो गोली और साँप के विष पर तीन तथा सन्निपात में चार गोली खाय ।

२ कोप्रापिवटी—सोंठ, मिरच, पीपल, अमलवेत, चक्र, तालीसपत्र, चिमक, जीरा, इमली की छाल, ये नौ दवाइयों एक-एक तोला । दालचीनी, इलायची, पमज आठ-आठ माशा, पुराना गुड़ बीस तोला मिलाकर गोली बना काम में ले । यह गोली पीनस, जुकाम, खाँसी, सांस, इन रोगों को दूर कर रुचि उत्पन्न करे और आवाज को शुद्ध करे ।

३ सूरण वटी—सूखा जमीकन्द दो तोला, चीते की छाल सोलह तोला, सोंठ चार तोला, काली मिरच दो तोला, लेकर सबको कूट पीसकर चूर्ण करे, चूर्ण के बराबर गुड़ मिलाकर गोली बनावे, यह बवासीर की अच्छी दवा है। सब प्रकार की बवासीर को आराम करती है।

४ चन्द्रप्रभा वटी—कचूर, बच, नागरमोथा, चिरायता, गिलोय, देवदारु, हल्दी, अतीस, दारु हल्दी, पीपरामूल, चीते की छाल, धनिया, हरड़, बहेड़ा, आँवला, चव्य, वायविड़ङ्ग, गज पीपल, सोठ, काली मिरच, पीपल, स्वर्ण मालिक भस्म, सज्जी, जवाखार, सेंधा नमक, काला नमक, विड़ नमक, ये २७ दवाइयाँ चार-चार माशा। निसोत, दन्ती, तमाल पत्र, दालचीनी, इलायची दाना, वंशलोचन, ये छः दवा सोलह-सोलह माशा। लोह भस्म दो तोला, मिश्री चार तोला, शिलाजीत आठ तोला, गुगल आठ तोला, इन सबको एकत्र कूट पीसकर एक जीव करके बेर के समान गोली बनावे। यह सब रोगों पर चलती है। प्रमेह, मूत्र कृच्छ्र, मूत्राघात, पथरी, कब्ज, पेट फूलना, शूल, प्रमेह, अण्डकोप की वृद्धि, पाँडू रोग, कामला, हलीमक, कमर पीड़ा, साँस, खाँसी, कोढ़, बवासीर, खाज, तिल्ली, भगंदर, दांत के रोग, नेत्र रोग, स्त्रियों के रजोधर्म-सम्बन्धी रोग, पुरुषों के वीर्य विकार, मन्दाग्नि, अरुचि, आदि आराम होते हैं।

५ योगराज गुगल—सोंठ, मिरच, पीपल, चव्य, पीपल मूल, चीते की छाल, भुनी हींग, अजमोद, सरसों, जीरा, काला जीरा,

रेणुका, इन्द्रजौ, वाढ़, वायविडङ्ग, गजपीपल, कुटकी, अतीत, भारंगी, वच, मूर्वी, जवासा चार-चार माशा । सबसे दूना त्रिफला सबको कूट चूर्ण कर, सब चूर्ण के बराबर शुद्ध गुगल सबको खरल में डालकर खूब वारीक पीस गुड़ के समान पाककर मिलावे, फिर वंग, चांदी भस्म, नागेश्वर, लोहसार, अम्रक, मण्डूर और रस सिन्दूर प्रत्येक चार-चार ताला लेकर गुगल में डाले, और अच्छी तरह कूटे । घी का हाथ लगाता जाय, फिर चार-चार माशो की गोली बनावे । यह गुगल त्रिदोष नाशक और रसायन है । विना पथ्य के भी गुण करता है । इससे सम्पूर्ण वायुरोग, कोढ़, ववासीर, संग्रहणी, प्रमेह, वातरक्त, नाभिशूल, भगन्दर, उदावर्त क्षय, गुल्म, मृगी, उरोग्रह, मन्दाग्नि, खांसी, श्वास, अरुचि ये सब रोग नष्ट होते हैं । धातु विकार को दूर करता है । और स्त्रियों के रजोदर्शन सम्बन्धी रोगों को दूर करता है । पुरुषों की धातु वृद्धि करके उन्हें पुत्र देता है । वाम्भ स्त्रियों को गर्भ देता है । रास्नादि काढ़े के साथ सेवन करने से समस्त वात रोग को दूर करता है । दारुहल्दी के काढ़े के साथ प्रमेह को दूर करता है । गो-मूत्र के साथ सेवन करने से पाण्डु रोग को आराम करता है । शहद के साथ सेवन करने से मेदरोग को गुण करता है । नीम की छाल के काढ़े में कुष्ठ को फायदा करता है । वातरक्त रोग में गिलोय के काढ़े के साथ खाय । शूल और सूजन में पीपल के काढ़े से सेवन करे । वातरक्त में गिलोय के काढ़े से खाय । नेत्ररोग में त्रिफला के काढ़े के साथ सेवन करे । उदररोग में पुनर्नवादि काढ़े के साथ

खाय। नेत्ररोग में त्रिफला के काढ़े से सेवन करे। इसी प्रकार अपनी बुद्धि से भिन्न-भिन्न रोगों पर इसे देना चाहिए।

६ गोल्लुरादि गुगल—११२ तोला गोखरू जौकूट करके छःगुने पानी में चढ़ाकर आधा शेष रहने पर उतारले, तब शुद्ध गुगल २८ तोला अच्छी तरह कूटकर उसमें मिला दे। फिर उसका गुड़ के समान पाक करे। गाढ़ा होने पर ये दवाइयाँ मिलावें। सोंठ, मिरच, पीपल, हरड़, बहेड़ा, आँवला, नागरमोथा चार-चार तोला। बाद में कूटकर भरवेर के समान गोली बनाले। इसके सेवन करने से पेशाब रुकना, पथरी की बीमारी, मूत्रकृच्छ्र, प्रदर रोग, मूत्राधात, बातरक्त, वादी के रोग, धातु विकार आदि आराम होते हैं।

७ काँचनार गुगल—कचनार की छाल ४० तोला, हरड़, बहेड़ा, आँवला, आठ-आठ तोला, बरना चार तोला, इलायची, दारचीनी, तमालपत्र एक-एक तोला लेना। फिर सब को कूट-छानकर चार-चार माशे की गोली बनाना। मुण्डी या खैरसार के काढ़े में प्रातः काल खाने से कण्ठ माला में बहुत फायदा करती है। अपची, अर्युद्ध गाँठ, गोला, भगन्दर, आदि रोग भी इससे दूर होते हैं।

## अवलेह

१ च्यवन प्राश—पाठा, अरनी, काश्मरी, बेल की छाल, स्योना पाठा, गोखरू, शालपर्णी, प्रष्टिपर्णी, दोनों कटेहली, तीनों पीपल, काकड़ासीगी, दाख, गिलोय, हरड़ खरेटी, भूमि आँवला, अडूसा, असगन्ध, सतावर, कचूर, जीवक, ऋषभक, नागरमोथा,

पोकरमूल, कौवाडोंडी, मूगपर्णी, मापपर्णी, विदारीकन्द, साठ की जड़, कमल मेदा, महामेदा, छोटी इलायची, अगार, चन्दन, प्रत्येक चार-चार तोला । इन्हें थोड़ा कूटकर रखले । फिर बड़े-बड़े आँवले ५००, बड़े मटके में पोटली बाँध, डालकर उसमें १०२४ तोला पानी में दवा डालकर पकाओ । जब दवा का रस पानी में आजाय और आँवला गल जाय तब पोटली से आँवला निकालकर गुठली दूर करके कपड़े में रगड़ कर छान ले । फिर उसे २८ तोला मीठे तेल में बाढ़ में उतने ही घी में भूने । जब पानी का अंश न रहे तब उतारे । अब काढ़े में तीन सेर खाँड डालकर चाशनी करे । जब दो तार की चाशनी होजाय तब उसमें उपरोक्त आँवला डाल कर पकावे । जब दीवले पढ़ने लगे तब उतार ले । ठण्डा होने पर नीचे लिखी दवाइयाँ मिलादे । पीपल आठ तोला, वंशलोचन सोलह तोला, दारचीनी, इलायची, तेजपात नौ-नौ माशा । शहद चौबीस तोला । वस च्यवनप्राश तैयार है । क्षीण पुरुष को मोटा-ताजा बनाने में अपूर्व है । यह अवलेह बालक, वृद्ध, जखमी, नपुंसक, शोपरोगी, हृद्रोगी, और स्वर क्षीण को लाभकारी है । श्वास, कास, प्यास, चातरक्त, उरोग्रह, वीर्य दोष, मूत्र दोष, सब को दूर करता है । इसके प्रयोग से बुद्धि स्मरण-शक्ति, रमण-शक्ति, शरीर कान्ति और वर्ण प्राप्त होता है । अजीर्ण का नाश होता है ।

२ मूसलीपाक—मूसली सफेद का चूर्ण बीस तोला । गाय का दूध चार सेर । दोनों को पकाकर मावा करे, फिर आध सेर ताजे घी में भूने । इसके बाद डेढ़ सेर खाँड की चाशनी कर उसमें मिलादे ।



साथ ही नीचे लिखी दवाइयाँ कूटकर कपड़छान कर डालदे । गोंद बबूल बत्तीस माशा, बादाम की मींग बत्तीस माशा, गोला कतरा हुआ बत्तीस माशा, जायफल, जावत्री, लौंग, केसर, चाब, डेवर, बालछड़, कोंच के बीज, तज, पत्रज, सफेद इलायची, नाग-केसर, मिर्च काली, पीपल, सोंठ, जावची, सालम मिश्री, चोबचीनी-पिस्ता, चिरोंजी; प्रत्येक सोलह-सोलह माशा । कुलीजन, अजमोद्-भुना, पौदीना, मस्तगी, उशथ, मूंगे की भस्म आठ-आठ माशा । कस्तूरी दो माशा, मोती एक माशा, बर्क चाँदी बीस नग, बर्क-सोना बीस नग, गोंद धी में भून लेना चाहिए । अन्तमें चार माशा-अम्रक भस्म मिलाकर ढाई तोले का लड्डू बनाना चाहिए । अत्यन्त-पुष्टिकारक, वीर्य वर्धक, और ताकत देनेवाला है । पेशाब की ज्यादाती को रोकता है ।

३ चोबचीनी पाक—चोबचीनी पाँच तोला, असगन्ध नागौरी-बारह माशा, मूसली सफेद, लोंग, जावत्री, कहरवा, वंशलोचन, प्रत्येक बारह-बारह तोला । विडिया कन्द, सत्तावर, कोंच के बीज की मींग, जायफल, अकरकरा, कुलीजन, केसर, अजवान, हालाँ, मेथी, मस्तगी, ढाक का गोंद, सत गिलोय, सफेद इलायची दारचीनी-पत्रज, बड़ी इलायची के दाने, कमल गट्टे की मींग-तोदरी सफेद, जीरा गुलाब का, जीरा काला, मूंगे की भस्म, प्रत्येक आठ-आठ माशा । अम्बर, बालछड़, अगर, नदोली, छः-छः माशा, किशमिश सोलह माशा, बादाम गिरी अड़तालीस माशा, वहमन दोनों सोलह माशा, पिस्ता अड़तालीस माशा, कस्तूरी तीन माशा, उशपा ग्यारह-

माशा, मोती छः माशा, चाँदी के बर्क नौ माशा, बर्क सोने के साढ़े तीन माशा, अम्बर दो माशा, संगेयशव चार माशा, गोखरू बड़े छः माशा, ताल-मखाना छः माशा । सबको कपड़छान चूर्ण करके शहद में मिलाकर चालीस दिन, दो तोला रोज़ खाय, खटाई गुड़ का परहेज रक्खे तो चालीस दिन में चिगड़ा हुआ खून शुद्ध होजाय ।

४ मुहाग सोंठ—कसेरू, सिंघाड़ा, कमलगट्टा, मोथा, जीरा, काला जीरा, जायफल, जावत्री, लोंग, नागकेसर, तेजपात, दार-चीनी, कचूर, धाव के फूल, इलायची, सोआ, धनिया, गजपीपल, पीपल, मिर्च, सतावर, प्रत्येक चार-चार तोला । सोंठ का चूर्ण एक सेर, मिश्री १२० तोला । घी एक सेर, दूध गाय का आठ सेर । पहले दूध में सोंठ डालकर मावा पकावे, फिर इसे घी में भूने, इसके बाद चाशनी कर सब दवाइयाँ का चूर्ण उसमें मिलादे ।

५ सुपारी पाक—तीस तोला चिकनी सुपारी, कूटकर कपड़छान करे; फिर उन्हें ढाई सेर गाय के दूध में पकाकर मावा पकावे । जब मावा जम जाय तो आध सेर ताजा घी डालकर उसे भून ले । इसके बाद नीचे लिखी दवा कूट छान कर मिलादे । चिरोंजी, गोला, दो-दो तोला, जायफल, जावत्री, लोंग, नागकेसर, तेजपात, इलायची छोटी, वंशलोचन चार-चार माशा मिलाकर पाक सिद्ध करे । मात्रा दो तोला । ब्बियों के प्रदर रोग की बहुत उम्दा दवा है ।

## तेल

१ विपगर्भ तेल—भिलावा, मालकाँगनी, धतूरे का पंचांग, और मीठा तेलिया, सब एक-एक तोला । तेल तिल का आध सेर, मिलाकर पकाओ । जब भिलावे जलकर तैरने लगें और उनमें सींक छिद्र जाय, तब उसे उतारकर छानकर काम में लो । यह सब प्रकार की वायु की बीमारी दर्द आदि के लिए उत्तम है ।

२ नारायण तेल—असगन्ध, गंगोरन की छाल, वेलगिरी, पाठा, कटेहली, बड़ी कटेहली, गोखरू, अतिवला, नीम की छाल, देह, पुनर्नवा, पसरन, अरनी; प्रत्येक आध-आध सेर । इन्हें जोपुट कर के सोलह सेर पानीमें पकाकर चार सेर रक्खे । फिर काढ़े को छान कर काढ़े में एक सेर तिल का तेल, चार सेर सतावर का रस और चार सेर गाय का दूध उसमें मिलादे । तथा नीचे लिखी दवा-इयों की लुगदी पीसकर मिलादे । कूठ, इलायची बड़ी, सफेद चन्दन, मूर्ण, वच, जटामाँसी, सेंधा नमक, असगन्ध, गभेरन, रास्ना, सोंफ, देवदारु, शालपर्णी, पृष्टपर्णी, भावपर्णी, मुग्दपर्णी, और तगर । ये सब मिलाकर बीस तोला लिए जायँ । फिर सबको पकाकर तेल रहने पर छान लिया जाय । यह प्रसिद्ध नारायण तेल है । इसे सूँघने, खाने, मालिश करने आदि के काम में लिया जा सकता है । इससे लकवा, वातव्याधि, अर्धांग वायु, कमर का दर्द, कम्प वात, पंगुता आदि सभी रोग दूर होते हैं ।

३ मीरचादि तेल—काली भिरच, हरताल, निसोत, लालचन्दन नागरमोथा, मनसिल, जटामाँसी, हल्दी, दारुहल्दी, देवदारु,

इन्द्रायन की जड़, कनेर की जड़, कूट, आक का दूध, गाय के गोबर का रस । सब एक-एक तोला । शुद्ध मीठा तेलिया दो तोला, सरसों का तेल एक सेर, और तेल से दूना गाय का पेशाव, सबको पकावे । जब तेल रह जाय तब छानकर रक्खो । यह कौढ़, खाज, चकत्ता, फोड़ा, दाद, छाजन, सबको आराम करता है ।

४ लाक्षादि तेल—चार सेर लाख को सोलह सेर पानी में पका कर चार सेर वाकी रहने पर उतारकर छान ले । उसमें एकसेर तिल का तेल तथा चार सेर दही का तोड़ डालकर नीचे लिखी दवाइयों की लुगदी करके मिलादो । सोंफ, असगन्ध, हल्दी, देवदारु, कुटकी, रेणुका, मुर्वी, कूट, मुलेहटी, सफेद चन्दन, नागर-मोथा, और रास्ना, ये सब एक-एक तोला । तेल वाकी रहने पर छानकर काम में लो । पुराने दुखार को दूर करता है । तपेदिक, खाँसी, पीनस, आदि को गुणकारी है ।

## छोटे बच्चों की परवरिश के सम्बन्ध में

अक्सर सौ में से पचास बच्चे अपनी आयु के पहले ही वर्ष में मर जाते हैं; और इसका कारण यह होता है कि उनकी ठीक-ठीक परवरिश नहीं होने पाती। माताएँ अक्सर बच्चों के पालन-सम्बन्धी नियमों को नहीं जानतीं। सबसे बड़ी गलती उनसे दूध पिलाने के सम्बन्ध में होती है। अक्सर माताएँ बच्चों को चाहे-जब दूध पिलाने लगती हैं। अगर बालक पेट के दर्द या अजीर्ण से रो रहा हो तो भी उसके मुँह में दूधी ठूस देती हैं। इसका यह फल होता है कि अक्सर बालकों को अपच की शिकायत रहा करती है। और वह अन्य सैंकड़ों बीमारियों को उत्पन्न कर देती है, जिससे प्रायः बच्चों की जान पर आ बनती है। हमेशा यह खयाल रखना चाहिए कि बच्चा हो या बड़ा उसे वही खुराक फायदा पहुँचावेगी जो भली-भाँति हज़म होगी। खुराक की ठूसा-ठूस करना बच्चे के लिए किसी भी रूप में लाभदायक नहीं है। इसलिए छोटे बच्चों को दूध पिलाने के नियमों की पावन्दी बड़ी बारीकी से की जानी चाहिए।

दूध पिलाती वार माता को इन बातों का ध्यान रखना चाहिए—

(१) क्रोध में दूध न पिलावे—यदि ऐसा अवसर हो भी तो थोड़ा जल पीकर जब क्रोध ठण्डा होजाय तब पिलावे ।

(२) पसीने आ रहे हों, या मल-मूत्र, वमन आदि का वेग हो तो दूध नहीं पिलाना चाहिए ।

(३) एक स्तन से दूध कभी न पिलावे; क्योंकि दूसरे में दूध इकट्ठा होकर सूजन पड़ जावेगी ।

(४) बच्चे का दूध पीने का समय नियत कर लेना चाहिए । नीचे की सारणी में हम उपयुक्तसमय लिखते हैं । इसीके अनुसार बालक को दूध पिलाना चाहिए ।

१ महीने के बालक को	एक-घण्टे पीछे
३ महीने " "	दो " "
६ महीने " "	तीन " "
६ महीने " "	चार " "

नौ महीने की अवस्था तक बालकको निरा दूधपिलावे । अन्य कोई वस्तु खाने को न दे । कहा भी है—नौ महीने भरे, और नौ महीने धरे । परन्तु बालक सवल हो और उसकी पाचन शक्ति ठीक तो छठे महीने में भी अन्न दे सकते हैं । आवश्वलायन सूत्र में लिखा है—

पष्टे मास्यन्नप्राशनम् । १ । घृतौदनं तेजस्काम । २ ।

दधिमधुघृत मिश्रितमन्नं प्राशयेत् ॥

अर्थात्—छठे महीने बालक को अन्नप्राशन संस्कार करावे

जो अपने बालक को तेजस्वी कराना चाहे वह प्रथम-प्रथम उसे घृत और भात दे। अथवा दही-शहद-घृत मिला अन्न दे।

दूध पिलाने की विधि—माता सीधी पलौथी मारकर बैठे, प्रथम स्तन धोकर एकाध बूँद धरती पर गिरादे, पीछे बालक के मुँह में स्तन दे। प्रथम दाहिना स्तन पिलावे पीछे बाँया। लेटकर दूध कभी नहीं पिलाना चाहिए, इससे बालक का कान बहने लगता है। बालक को गोद में लेकर और एक हाथ उसके मस्तक के नीचे लगाकर मस्तक को ऊँचा रखे, तब पिलावे। नींद में न पिलावे। यदि कोई विशेष बात न हो तो माता ही को बालक को दूध पिलाना चाहिए। जिस माता का बालक दूध नहीं पीते उससे बच्चे को कुछ भी स्नेह नहीं होता। स्त्री बालक को दूध पिलाने से निरोग भी रहती है, वरन ऐसी स्त्री के गर्भश्राव और गर्भपात का रोग भी नहीं होता।

यूरोप में स्त्रियाँ अपना यौवन बनाये रखने के लिए—बच्चों को दूध नहीं पिलार्ती—धाय रखती हैं। इसपर हम अधिक टीका-टिप्पणी करना नहीं चाहते। असल में यह बात उन्हीं को शोभा देती है। बालक का दूध एकदम न छुड़ावे—वरन् दूध पीने के साथ ही कभी-कभी खीर, खिचड़ी, साबूदाना, भात आदि दे। मिठाई सर्वथा बन्द रखो। मिठाई विष है, यह जान रखो। इससे मेदे में कीड़े पड़ जाते हैं और मेदा सड़ने चगता है। हों, फलों का अभ्यास गुणकारी हो सकता है और फल अवश्य बच्चे को समय-समय पर देने चाहिए।

दूध छुड़ाने का सुगम उपाय यह है कि माता बालक से कुछ दिन के लिए अलग हो जावे, वा रात को अपने पास न सुलावे । दूसरी स्त्री के पास सुला दे ।

और यदि मातामें शक्ति होतो जवतक गर्भ न रहे, बच्चेको दूध पिलाये जाय । इससे अधिक पौष्टिक और गुणदायक वस्तु संसार में बच्चे के लिए नहीं है । कहावत भी तो है—“देखें तैने अपनी माता का कितना दूध पिया है ।”

दूध पिलाकर बालक का मुँह धो डालना चाहिए, जिससे मंक्खी आदि काट न खाय । या मुख के रोग न उत्पन्न हों ।

जव ये चिन्ह माता के शरीर में दीखें तो दूध तुरन्त बन्द कर देना चाहिए ।

- (१) जव माता के स्तनों में दूध न रहे ।
- (२) जव माता के कानों में सनसनाहट मालूम हो ।
- (३) आँखों में अँधेरा-सा जान पड़े ।
- (४) आँखों में पीड़ा हो ।
- (५) मस्तिष्क में धमक और चित्त व्याकुल हो ।
- (६) मूर्छा और थकावट जान पड़े, देह काँपे, भूख न लगे, अजीर्ण हो, पेट में दर्द हो, ज्वर हो, पेट में सनसनाहट हो, मानों पेट बैठ जाता है, चलते-फिरते देह में दर्द हो, मुखपर पीलापन छा रहा हो, टकने सूफ आये हों ।

छः महीने तक बच्चे की गर्दन नहीं ठहरती । इसलिए गर्दन के पीछे हाथ लगाये रहना चाहिए । असावधानी करने से बालक की गर्दन



में झटका चला जाता है और बालक मर जाता है। बालक को इन दिनों न सीधा बैठाने, न सीधा गोदी में ले; क्योंकि ऐसा करने से पीठ में कुञ्च निकल आता है; क्योंकि उसकी रीढ़ की हड्डी बहुत नरम होती है। एक वर्ष से पूर्व बालक को अपने पेरों कभी न खड़ा न करे, इससे पाँव चिथड़ा जाते हैं। जब बालक स्वयं खड़ा होसके तभी खड़ा करे, वा होने दे। उसे अपनी नींद सोने और उठने दे।

परन्तु दूध पी कर ही तुरन्त बालक को न सोने दे, इससे उम्रका भोजन पचता नहीं है और स्वप्न भी बुरे दीखते हैं। तीन वर्ष की आयु तक तो बालक को दिन में सोने दे; पीछे केवल रात्रि के ही सोने की आदत डाले, दिन में नहीं।

बहुधा स्त्रियाँ काम करने के लालच से बच्चे को अफ्रीम आदि देकर सुलाती हैं। सभी जानते हैं अफ्रीम विष है, सो नन्हें-से बच्चेको विष देना डायन माता ही का काम है, जो बहुत बुरा है। ऐसे नशों से बालकों के मस्तिष्क वचपन से ही निर्बल और खुरक होजाते हैं।

सोती वार माता बालक को अपनी देह से चिपटाकर न सुलावे और यदि ऐसा ही हो तो उसे सदा कर्बट लेकर अर्थात् उसकी पीठ माता की ओर रख कर सुलावे।

विछौना नरम और सूखा रहना चाहिए। कोई वस्तु चुभती न हो। पोतड़े भीगने पर तुरन्त बदल देना चाहिए।

बच्चों को धूल-मिट्टी में न होने देना चाहिए। रात्रि को नीम वा सरसों के तेल का काजल आँखों में लगा दिया करें और प्रभात को

काजल मुख धोकर फिर लगा देना चाहिए ।

बहुतेरी माताएँ भूल-प्रेत, डाकनी-मसान के भूपेटों से बच्चे को बचाने के लिए वीसियों कठले, गन्डे-तावीज से बच्चों का शरीर भर देती हैं; पर इन सबमें मैल भर जाने-से छोटे-छोटे कीड़े अण्डे—दे देते हैं और रोग का जमघट जम जाता है । रोग से बचना तो एक ओर रहा—ऐसे ही बच्चे सदा रोगी रहते हैं ।

मुख से लार टपककर भी कपड़े अधिक मैले रहते हैं, इससे उचित तो यह है कि एक रूमाल उसके गले में बँधा रहे । उसे रोज़ धोना और साफ़ करना चाहिए । यदि अधिक लार बहे तो यह दवा बनाकर रख ले और एक माशा नित्य कई बार चटावे ।

एक पाव मिश्री को एक छटाक गुलाब-जलमें चाशनी करो । जब चाशनी एक तार की आजाय तो उसमें २। तोला रूमीमस्तगी असली बारीक पीसकर अच्छी तरह मिलादे और किसी इमर्तवान में भरकर रखले ।

बच्चों की आँत लटककर अण्डकोप में लटक आती हैं । इस लिए उचित तो यह है कि कटिवन्धन ( कौंधनी ) पहनाये रक्खे-जिससे वह नस दबी रहती है । यदि धसक गई हो तो बालक को जाँघिया पहनाये रक्खे, इससे ठीक रहती है ।

बालक को रोज़ भ्रमण कराना चाहिए । जाड़ों में दोपहर और धूप के समय । गर्मी में साँझ-सवेरे; वर्षा में जब बादल न हों वा बूँद न पड़ती हों । हर दशा में बालक को गर्मी-सर्दी दोनों से बचाये रक्खे ।

जब बालक तीन वर्ष का होजाय तो उसे नित्य प्रातःकाल नहलाने की धान डालनी चाहिए। यदि वह दुर्बल हो तो उसके नहाने के पानी में सेंधा नमक डाल दे। इससे थोड़े ही दिन में निर्बल बालक सबल और पुष्ट होजाता है। पानी में मेथी या मेहदी डाल कर गरम करले, उससे स्नान भी गुणकारी होता है।

उनके कान और बालों में चौथे वा पाँचवे दिन कड़वा तेल डालना चाहिए और जिन दिनों में दाँत निकलते हों उन दिनों अवश्य डाले। इससे आँख नहीं दुखती और कनपटी जो इस दशा में भड़का करती है, नहीं भड़कती और चैन पड़ता है।

बालकों के सिर पर मैल जम जाता है उसको भी धोकर निकाल देना चाहिए। पीछे तेल डालदे, इससे मस्तक में तरी रहती है, नींद अच्छी आती है, खुशकी नहीं बढ़ती। ऐसा न करने से प्यास बढ़ जाती है जिससे न तो बाल बढ़ते हैं और न दृढ़ होते हैं, न मस्तक चलवान रहता है जिससे बालक बहुधा मूर्ख और निर्वुद्धि रह जाते हैं।

सँभाले न रखने से बहुधा बच्चों को मिट्टी खाने की आदत पड़ जाती है। जिससे पेट बढ़ जाता है। मूत्र सफेद आने लगता है और अजीर्ण हो जाता है तथा सारे शरीर का रंग सफेद पड़ जाता है। दूसरे-तीसरे दिन बच्चे को थोड़ा गुड़ खिला देना चाहिए।

उन्हें कभी नहीं डराना चाहिए। डरने से बच्चे कभी-कभी ऐसे डर जाते हैं कि वे सदा के लिए डरपोक बन जाते हैं। वह भय कभी उनके हृदय से नहीं निकलता। स्वप्न में वही बात देखकर वे डर उठते

हैं, यहाँ तक कि मल-मूत्र तक त्याग कर देते हैं इसका प्रभाव आगे बच्चों पर बहुत बुरा पड़ता है।

डरे बालक का उपाय—यदि बालक किसी प्रकार डर गया हो तो उसका उपाय यह है कि उसे डरा-धमकाकर और घुड़की से न बोले, न चिल्लाकर बोले; वरन् बहुत ही स्नेह से धीमी-धीमी तसल्ली दे ! उसे अकेला न छोड़े, न अँधेरे में छोड़े; रात्रि-भर दिया जलावे, जिससे आँख खुलने पर वह उजाला ही देखे। अक्सर बालक सोते-सोते चौंक उठते हैं, तब उचित है कि उसकी छाती पर हाथ धरे रहे; कुछ दिन में ऐसा करने से बच्चे का डर जाता रहेगा।

एक काम अवश्य करना चाहिए। प्रति मास बालक को तौलते रहना चाहिए। यह नियम है कि बच्चा जब बीमार होने को होता है उससे बहुत प्रथम से ही उसका वजन घटने लगता है। या बहुत पहले से ही वजन बढ़ना रुक जाता है। वैसी अवस्था में तुरन्त वैद्य को दिखाना और उसकी सम्मति से भोजन या धाय को तुरन्त बदल देना चाहिए। ऐसा करने से बच्चे को बीमार होने की नौबत ही नहीं आयगी।

जन्म के सप्ताह में तो बच्चा तौल में कुछ घटता है फिर बढ़ने लगता है। पहले ५ महीने तक तन्दुरुस्त बच्चे को १ तोले से २॥ तोले तक वजन बढ़ना चाहिए। और इसके बाद में छः-सात महीने तक दस मासे-से दो तोला तक बराबर बढ़ना चाहिए, पाँच-छः मास के बच्चे का वजन जन्म से दूना होना चाहिए। और एक साल के बच्चे का जन्म से तिगुना हो जाना चाहिए। इसके बाद वजन

बढ़ना कुछ कम होजाता है। दूसरे साल पौने तीन सेर तीसरे साल तीन सेर, इसीतरह सातवें साल तक प्रायःदो सेर ही बढ़ता है। आठवें से ग्यारहवें तक तीन सेर सालाना बढ़ता है, ग्यारहवें साल तक लड़के लड़कियों से अधिक बढ़ते हैं। पन्द्रहवें साल तक लड़कियाँ ज्यादा बढ़ती हैं। फिर उसके बाद लड़कों की बारी आती है।

जन्म के समय बच्चा आठ-नौ गिरह लम्बा होता है दो-तीन महीने तक लम्बाई जल्दी-जल्दी बढ़ती है। एक वर्ष पूरा होनेपर बच्चा साढ़े तीन गिरह बढ़ चुकता है और छठे साल जन्म से दूनी ऊँचाई हो जाती है। सात से तेरह वर्ष तक लड़के की ऊँचाई थोड़ी-थोड़ी बढ़ती जाती है। तेरह से सत्रह तक कद जल्दी-जल्दी बढ़ता है। इसके बाद फिर बढ़ना कम होजाता है। लड़कियाँ बारह-से-चौदह तक जल्दी-जल्दी बढ़ती हैं। बच्चों के कद में बढ़ने का खयाल अधिक नहीं रखना चाहिए। लम्बाई का खयाल रखना चाहिए; क्योंकि तौल में ही घटने-बढ़ने पर तन्दुरुस्ती की जाँच होती है। पृष्ठ १६७ पर दिये गये नकशे से इसका ठीक-ठीक ज्ञान होगा।

एक और बात ध्यान में रखनी चाहिए। अगर दूध छूटने पर बच्चा अन्न खाकर रहने लगे तो उसे चिकना-चुपड़ा मसालेदर खाना कभी न खिलावे; न मिठाई की बान लगावे।

दाँत निकलना—जिन दिनों बालकों को दाँत निकलते हैं उन दिनों उनकी लार बहुत निकलती है। इसलिए उसके गले में एक रुमाल वा अँगोछा बँधा रहना चाहिए। भीगने पर सूखा बदलना चाहिए और उसे धोकर सुखादे। इसी प्रकार हर घड़ी गले में सूखा कपड़ा

बच्चों की ऊँचाई और वजन का नाप बताने वाला नकशा ।  
( पृष्ठ १६६ देखिए )

किस उमर तक	औसत लम्बाई	औसत वजन	
१ सप्ताह	६ गिरह	३ सेर	लड़की की तोल लड़कों की तोल से आध सेर कम समझना चाहिए । यह औसत तोल है । कम ज्यादा भी हो सकता है ।
१ मास	६ गिरह	४ सेर	
३ मास	६॥ गिरह	५॥ सेर	
६ मास	११। गिरह	७॥ सेर	
६ मास	११। गिरह	६ सेर	
१ वर्ष	१३ गिरह	१० सेर	
१॥ वर्ष	१३॥ गिरह	११ सेर	
२ वर्ष	१४॥ गिरह	१३ सेर	
३॥ वर्ष	१६ गिरह	१६॥ सेर	
५ वर्ष	१८ गिरह	२० सेर	
६ वर्ष	१६॥ गिरह	२२ सेर	
८ वर्ष	२१॥ गिरह	२७ सेर	
१० वष	२३ गिरह	३३ सेर	
१२ वर्ष	२५ गिरह	३६ सेर	
१५ वर्ष	२८ गिरह	४५ सेर	

बँधा रक्खे । ऐसा करने से बालक की छातीपर ठण्ड नहीं पहुँचने पाती । छाती में ठण्ड पहुँचने से छाती के अनेक रोग खाँसी इत्यादि उत्पन्न होकर महादुःख देते हैं ।

इन दिनों फेफड़े, मस्तक-पकाशय का काम ठीक नहीं रहता है । इसी से खाँसी, अपच, अफारा, दस्त, उलटी, फोड़े-फुंसी इत्यादि रोग हो जाते हैं ।

इन दिनों शुद्ध वायु सेवन कराना परमावश्यक है । यह बच्चोंको अमृत की तरह हितकारी है । इसी सिद्धान्त के लिये शास्त्र में चतुर्थ मास में निष्क्रमण संस्कार का विधान किया है ।

अगर माता का दूध सूख गया हो और पूरा दूध न उतरता हो । अथवा दूध को पानी में डालने से वह पानी में घुल न जाय; बल्कि नीचे बैठ जाय तो यह दवा माता को दे:—

(१) वन कपास की जड़, ईख की जड़ बराबर काँजी में पीस कर ६ माशे पिलाना ।

(२) हल्दी, दारुहल्दी, पँवाड़ के बीज (चक्रमर्द) इन्द्रजौ, मुलहटी, प्रत्येक को छै माशे लेकर एक पाव पानी में काढ़ा करना और दोनों समय पिलाना ।

(३) बच, मोथा, अतीस, देवदारु, सोंठ, सतावर, अनन्तमूल, सब का काढ़ा पूर्ववत् बनाकर पिलाना । इससे दूध की वृद्धि होती है ।

खीर, मखाने, किशमिश, दाख, जीरा, आदि पौष्टिक पथ्य खाने को देना चाहिए ।

यदि माता का दूध बहुत ही दूषित हो गया है तो उसका न

पिलाना ही अच्छा है। वैसी अवस्था में दो ही उपाय हैं—या तो कोई धाय लगाई जाय, और नहीं तो गाय का दूध दिया जाय।

धाय ऐसी हो कि जितने दिन के बालक के लिए धाय चाहिए उतने ही दिन का बालक उसकी गोद का हो। दस-पाँच दिन की न्यूनता की कोई बात नहीं; क्योंकि ऐसा न होने से उसका दूध बच्चे की प्रकृति के अनुकूल न होगा। धाय में इतनी बातें देखनी चाहिए:—

- (१) युवा और सुन्दर हो, बहुत मोटी या कृश नहीं।
- (२) उसकी सन्तान मर तो नहीं जाती।
- (३) उसे कोई रोग—कोढ़ खाज, दमा, क्षय, आदि तो नहीं है।
- (४) गर्भवती तथा ऋतुमती न हो।
- (५) क्रोधी, भूठी, लवार, गन्दी, और वात्सल्यहीना न हो।
- (६) सुशीला, हँसमुख, संतोपी हो।
- (७) पहलौठी न हो। दूसरे-तीसरे की जनी हो। स्तन ऊँच, कठोर और लम्बे हों।

यदि ऐसी धाय न मिले तो उसे गाय का दूध देना ही ठीक होगा; किन्तु इस दूध को नीचे की विधि से ठीक करना होगा; क्योंकि गाय का दूध भारी और गाढ़ा होता है। सो वह यदि बिना पतला किये बालक को दिया जावेगा तो बच्चे का पेट विगड़ जावेगा और रोगी हो जायगा।

साधारणतः बराबर गरम पानी मिलाकर दूध को पहले दे। और यदि वह न पचे तो यह विधि करे—

पान में खाने का चूना दो पैसा-भर लेकर एक बड़ी बोटल में



ताजा पानी भरकर उसमें डाल दे। और कसकर डाट लगा दे। और खूब हिलावे; फिर पानी को ठहरने दे। पाँच-छै घण्टे पीछे उसका पानी निथार कर दूसरी बोटल में डाल दे। यह चूर्णोदक हुआ। यही चूर्णोदक एक तोला, गरम पानी एक तोला, दूध कच्चा आठ तोला मिलाकर थोड़ी चीनी मिलाकर पिलाओ—पाचन होगा।

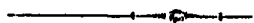
दूध पिलाने की काँच की दुद्धी आती हैं; पर वे अच्छी तरह साफ नहीं होती—काँचमें बहुत शीघ्र ही कीड़े पड़ जाते हैं। सो उस का प्रयोग हानिकारक है। इससे यदि उसे प्रयोग करना है, तो दिन में दो बार गर्मजल से अच्छी तरह धोना चाहिए। इसका काम तुतई (टूटीदार छोटी घण्टी) में रबर की चूसनी, जो बाजार में मिलती है, लेकर काम चल सकता है; पर इसे भी धोने में सावधानी रखनी चाहिए; क्योंकि दूध बहुत शीघ्र बिगड़ जाता है। परन्तु सबसे अच्छा और सरल उपाय एक यही है कि रुई के फोहे के द्वारा दूध पिलाया जाय।

बाजार में विलायती दूध भी बना-बनाया (Condensed Milk के नाम से) मिलता है, उसे पिलाना ठीक नहीं; क्योंकि वह बहुत दिनों का रक्खा हुआ बिगड़ा हुआ और दूषित होजाता है। अधिकाँश में मेढी और गदही का दूध होता है।

ऐसा न करके यदि केवल पानी मिलाकर ही दूध पिलाया जायगा इससे भी उसके पेट में दर्द रहेगा। और बालक रोएगा। बहुधा बालक दूध पीते-पीते स्तनमें सिर मार देते हैं जिससे नाड़ी का मुख बन्द होकर स्तन सूज जाता है और बालक की माता को ज्वर

होजाता है। इसकी यह चिकित्सा करे कि रोटी बनाने के बाद गरम-गरम तवा नीचे उतारकर रखदे और पानी (ताजे) से स्तन को इस प्रकार धोना शुरू करे कि सारा पानी टपक-टपककर नीचे तवे पर पड़े और उसकी भाप उठकर स्तन को लगे। दो-तीन दिन में ज्वर उतर जायगा। सूजन भी कम हो जायगी। यदि सूजन अधिक हो तो यह क्रिया करे—

पोस्त के डोड़े एक ताले, मकोय सूखी एक छटाँक लेकर एक सेर पानी में पकावे। जत्र आधा पानी रह जाय उसे एक टूँटीदार लोटे में मुँहवन्द करके टूँटी द्वारा भाप लगावे। शीघ्र आराम होगा। इस ज्वर से भय की कोई बात नहीं है।



## सस्ता साहित्य मण्डल की,

‘सर्वोदय साहित्य माला’ में प्रकाशित पुस्तकें ।

[ नोट—× निशान वाली पुस्तकें अप्राप्य हैं । ]

१-दिव्य-जीवन	1=)	२३-स्वामीजी का बलिदान × 1=)
२-जीवन-साहित्य	१1)	२४-हमारे जमानेकी गुलामी × 1)
३-तामिल वेद	111)	२५-स्त्री और पुरुष 11)
४-व्यसन और व्यभिचार 111=)		२६-घरों की सफाई 1=)
५-सामाजिक कुरीतियाँ × 111)		२७-क्या करें ? १)
६-भारत के स्त्री-रत्न (३ भाग) ३)		२८-हाथ की कतार्ई बुनाई × 11=)
७-अनोखा × १1=)		२९-आत्मोपदेश × 1)
८-ब्रह्मचर्य-विज्ञान 111=)		३०-यथार्थ आदर्श जीवन × 111=)
९-यूरोप का इतिहास २)		३१-जब अंग्रेज नहीं आये थे- 1)
१०-समाज-विज्ञान १11)		३२-गङ्गा गोविन्दसिंह × 11=)
११-खदरका संपत्तिशास्त्र × 111=)		३३-श्रीरामचरित्र १1)
१२-गोरों का प्रभुत्व × 111=)		३४-आश्रम-हरिणी 1)
१३-चीन की आवाज × 1=)		३५-हिन्दी मराठी कोष × २)
१४-द० अफ्रीका का सत्याग्रह १1)		३६-स्वाधीनता के सिद्धान्त × 11)
१५-विजयी वारडोली × २)		३७-महान् मातृत्व की ओर 111=)
१६-अनीति की राह पर 11=)		३८-शिवाजी की योग्यता 1=)
१७-सीता की अग्नि-परीक्षा 1=)		३९-तरंगित हृदय 11)
१८-कन्या-शिक्षा 1)		४०-नरमेध १11)
१९-कर्मयोग 1=)		४१-दुखी दुनिया 1=)
२०-कलवार की करतूत =)		४२-जिन्दा लाश 11)
२१-व्यावहारिक सभ्यता 11)		४३-आत्म-कथा(गाँधीजी) १)१1)
२२-अंधेरे में उजाला 11)		४४-जब अंग्रेज आये × १1=)

- ४५-जीवन-विकास १।), १।।) ६८-स्वतंत्रता की ओर— १।।)
- ४६-किमानों का विगुल × ८) ६६-आगे बढ़ो ! १।)
- ४७-फाँसी ! १८) ७०-बुद्ध-वाणी १।८)
- ४८-अनासक्तियोग—गीताबोध ७१-कांग्रेस का इतिहास २।।), १-)
- दे० (नवजीवनमाला) ७२-हमारे राष्ट्रपति १)
- ४९-स्वर्ण विहान × १८) ७३-मेरी कहानी(ज० नेहरू)२।।)
- ५०-मराठों का उत्थान-पतन २।।) ७४-विश्व-इतिहास की भूलक
- ५१-भाई के पत्र १) (ज० नेहरू) ८), ८)
- ५२-स्वगत × १८) ७५-(दे० नवजीवनमाला)
- ५३-युगधर्म × १८) ७६-नया शासन विधान-१ १।।।)
- ५४-खी-समस्या १।।।) ७७-[१] गाँवों की कहानी १।)
- ५५-वि० कपड़ेका मुक्ताविला × १।८) ७८-[२] महाभारत के पात्र १।)
- ५६-चित्रपट १८) ७९-सुधार और संगठन १)
- ५७-राष्ट्रवाणी × १।८) ८०-[३] संतवाणी १।)
- ५८-इङ्गलैंड में महात्माजी १।।।) ८१-विनाश या इलाज ? १।।।)
- ५९-रोटी का सवाल १) ८२-[४] अंग्रेजी राज्य में
- ६०-दैवी सम्पद् १८) हमारी आर्थिक दशा १।)
- ६१-जीवन-सूत्र १।।।) ८३-[५] लोक-जीवन १।)
- ६२-हमारा कलंक १।८) ८४-गीता मंथन १।।।)
- ६३-बुद्बुद् १।) ८५-[६] राजनीति प्रवेशिका १।)
- ६४-संघर्ष या सहयोग ? १।।।) ८६-[७] अधिकार और कर्तव्य १।।)
- ६५-गांधी-विचार-दोहन १।।।) ८७-गांधीवाद : समाजवाद १।।।)
- ६६-एशिया की क्रांति × १।।।।) ८८-स्वदेशी: प्रामोद्योग १।)
- ६७-हमारे राष्ट्र-निर्माता १।।।) ८९-[८] सुगम-चिकित्सा १।)

## आगे होनेवाले प्रकाशन

- १-जीवन शोधन—(किशोरलाल मशरूवाला)
- २-हमारी आजादी की लड़ाई [२ भाग]—(हरिभाऊ उपाध्याय)
- ३-फेसिस्टवाद
- ४-नया शासन विधान—(फेडरेशन)
- ५-ब्रह्मचर्य—(गाँधीजी)
- ६-समाजवाद : पूँजीवाद—(शोभालाल गुप्त)
- ७-सरल विज्ञान—१ (चन्द्रगुप्त वाष्णैय)
- ८-दुनिया की शासन पद्धतियाँ ( रामचन्द्र वर्मा )
- ९-हिन्दुस्तान की शरीची ( दादाभाई नौरोजी )
- १०-हमारे गाँव ( चौ० मुख्तार सिंह )
- ११-विद्यार्थियों से ( म० गाँधी )
- १२-लोक साहित्य माला—(इसमें भिन्न-भिन्न वषयोंपर २०० पृष्ठों की पुस्तकें निकलेंगी । मूल्य प्रत्येक का ॥) होगा ।
- १३-गाँधी साहित्य माला—(इसमें गाँधीजी के चुने हुए लेखों का संग्रह होगा—प्रत्येक का दाम ॥) होगा ।
- १४-टाल्स्टाय ग्रंथावली—(टाल्स्टाय के चुने हुए निबंधों, लेखों और कहानियों का संग्रह । प्रत्येक का मूल्य ॥),
- १५-बाल साहित्य माला—(बालोपयोगी पुस्तकें)
- १६-नवराष्ट्र माला—इसमें संसार के प्रत्येक स्वतंत्र राष्ट्र-निर्माताओं और राष्ट्रों का परिचय होगा और पुस्तकें सचित्र होंगी । मूल्य ॥।)
- १७-नवजीवनमाला—छोटी-छोटी नवजीवन दायी पुस्तकें ।
- १८-सामयिक साहित्य माला—सामयिक विषयों और घटनाओं पर देश के नेताओं के विचार ।

